

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

**JISMONIY MADANIYAT
NAZARIYASI VA
METODIKASI
(II TOM)**

Tashkent - 2018

Pedagogika fanlari nomzodi, dotsent A. Abdullayev va pedagogika fanlari doktori, professor Sh.X.Xonkeldiyevlarning umumiy taxriri ostida.

Taqrizchilar:

Kerimov F.A.– pedagogika fanlari doktori, professor.

Xalmuxamedov R.D.– pedagogika fanlari doktori, professor.

Darslik 5112000 “Jismoniy madaniyat”, 561050 “Sport faoliyati”, 5112000 “Xotin-qizlar sportini rivojlantirish” ixtisosliklari bakalavr va magistrLARini tayyorlash bo'yicha O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining DTSlari talablari asosida yozilgan va soha mutaxasislarini tayyorlash o'quv rejasi, fan dasturiga muvofiqlashtirilgan.

Darslikni ikkinchi tomining 2-to'ldirilgan varianti mazmunida soha kadrlari rini tayyorlashning ilmiy asoslangan, kasbiy nazariy, amaliy - uslubiy tayyorgarligi asoslari, soha kadrlarini pedagogik ta'lim muassalarida tayyor lashdagi o'quv ishlari, sinfdan tashqari, sog'lomlashtirish-sport ishlarining hozirgi zamon innovasion texnologiyalari mujassamlashtirilgan.

UDK : 613.73

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tomonidan jismoniy tarbiya institutlari va universitetlar, pedagogika oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat, chaqiriqqacha harbiy ta'lim ixtisosligi talabalari, magistrantlari uchun darslik sifatida tavsiya qilingan, Vazirlar Mahkamasi xuzuridagi Fan va texnika markazining innovatsiya ishlari dasturi doirasida 2005 yili ilk bor yaratilgan va shu kungacha jismoniy madaniyat va sport sohasi kadrlarini tayyorlash ta'limi jarayoniga qo'llanilgan va foydalanilayotgan, sinovdan o'tkazilgan darslikning 2- to'ldirilgan variantidir.

UDK: 613.73

**© O'zDJTI nashriyot-matbaa
bo'limi, 2014 y.**

S O‘Z B O Sh I

Hozirgi kunda davlat siyosati darajasigacha ko‘tarilgan “Barkamol avlod tarbiyasi” ning yetakchi o‘zani sanalgan jismoniy madaniyat ta’limining rivoj lanishi uchun innovasion salohiyat va qulay shart sharoitlar sohaning jahon standartlari talablari darajasidagi kadrlar tayyorlash jarayonini takomillash tirishni taqozo etmoqda. Bu jarayon xalqaro standartlar talablarga javob bera digan darsliklar, o‘quv qo‘llanmalari va maxsus ilmiy nazariy adabiyotlarining tayyorlash muammosi bilan bog‘liq va u hozirgi kun talabi hisoblanadi.

Odatda darsliklarning mazmuni uning yaratilishi davrining ilmiy nazariy bilimlarini o‘z ichiga oladi. Etiboringizga havola qilinayotgan darsligimizning ikkinchi (to‘ldirilgan) kitobi ham bundan istisno emas.

Kadrlar tayyorlashning mavjud “milliy modeli” talabla ridan kelib chiqib, jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sport sohasi kadrlari - jismoniy tarbiya fakultetlarining talabala riga mo‘ljallab yozilib 2005, 2007, 2009 yillari chop etilgan “Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat” hamda “Chaqiriqqacha harbiy ta’lim” bakalavrlari ixtisosligining kasbiy bilimla rini o‘zida mujassam lashtirgan “Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi” darsligi o‘z vazifasini o‘tab bo‘ldi deb hisoblaymiz.

Yuqoridagilardan kelib chiqib Farg‘ona vodiysi institut va universitetlarining bir guruh professor - o‘qituvchilari va magistrarlari muallifligida “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” fani darsligining nazariy va uslubiy qismlarini alohida ajratib 1-2-kitob tarzida, uning ayrim boblarini sohaga oid innovatsiyalar bilan to‘ldirilgan ikkinchi jildi e’tibo ringizga havola qilinmoqda.

Darslikning mualliflari; I bob - Yu.Maxkamov (KDPI), II bob - A.Abdullayev (FarDU), III bob - Sh.Hankeldiyev (FarDU), IV bob - Sh.Xankeldiyev (FarDU), V bob - A.Abdullayev (FarDU), VI bob - B.Usmonov (NamDU), VII bob - A.Abdullayev (FarDU), VIII bob - Z.Usmonov (FarDU), IX bob - A.Abdullayev (FarDU), X bob – Sh.Djalolov (FarDU), XI bob - Sh.Xankeldiyev (FarDU), XII bob – A.Xasanov (FarDU).

Unda Respublikamiz olimlrining boy ish tajribasi va xorijiy mamlakatlarning yetakchi olimlari L.P.Matveyev, V.M.Vidrin, A.A.Gujalovskiy, B.N.Minayev, B.M.Shiyan, V.A.Ashmarin, Yu.I. Yevseyev, J.K. Xolodov, V.S.Kuznesov, A.A. Vasilkov va boshqalarning ilmiy tadqiqotlarning natijalari, mamlakatimizda sohaga oid to‘plangan

ilg'or boy tajribalar hamda yangi yaratilgan darsliklar, o'quv, uslubiy qo'llanmalarining materiallaridan foydalanildi.

Oxirgi yigirma yillikda Respublikamizning yetakchi olim lari F.A.Kerimov, E.A.Seytxalilov, I.A.Koshbaxtiyev, T.S.Usmon xodjayev, R.S.Salomov, Yu.M. Yunusova, R.D.Xolmuxamedov, Sh.X. Xankeldiyev, A.Abdullayev va boshqalar tomonidan yaratilgan, soha mutaxassislarini tayyorlash sifatiga ijobiy ta'sirni ko'rsata yotgan - darsliklar, monografiyalar, qator o'quv qo'llanmalarini yozilganligi davlat siyosatiga aylangan "Barkamol avlod tarbiya si"ni amalga oshirishda muhim ahamiyat kasb etayotganligini e'tirof etmay ilojimiz yo'q.

Ayniqsa, "Fan sportga" nomli maxsus ilmiy nazariy jurna lni 2004 yildan boshlab chop etilishi mamlakatimiz mutaxassis larini faqat diyorimizda olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar, innovasion dasturlarnigina emas horijiy mamlakat larning olimlari olib borayotgan jismoniy madaniyat va sport sohasi yangiliklari bilan yaqindan tanishish imkonini bermoqda.

Darslikda "Jismoniy madaniyat", "Boshlang'ich tarbiya va sport tarbiyaviy ish", "Xotin-qizlar sportini rivojlantirish", "Bolalar sporti" "Sport faaoliyati" va boshqa jismoniy mada niyat va sport bo'yicha kasbiy yo'nalishlarining bakalavrlarini tayyorlash, ularning sifatini xalqaro standartlar talablari darajasiga ko'tarishning istiqboliga oid oxirgi 20 yil davomi dagi ilmiy tadqiqotlarining natijalari, horijiy mamla katlarning jismoniy tarbiya va sport amaliyotiga oid yangilik lari, fanni o'qitishdagi nazariy va amaliy tajribalarni umumlashtirilgan.

Fikrimizcha darsligimiz jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi o'quv predmetining nisbatan mustaqil, lekin, bir-biri bilan o'zaro uzviy bog'langan muammoli sikllarini, kasbiy tayyorgarlik jarayonining ilmiy-nazariy asoslari, amaliy malaka va ko'nikmalariga oid mavjud materiallarini o'zida mujas samlashtirgan.

"Barkamol avlod" tarbiyasi millat kelajagi, yosh avlod salo matligi, uni sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati esa davla timiz siyosatiga aylanganligini nazarda tutib, darslikning "Jis moniy madaniyatning ijtimoiy mohiyati" yoritilgan bobida "Jismoniy madaniyatning jamiyat taraqqiyotidagi o'rni", uning xizmatlari; "Sport jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi" bo'limida "Bolalar, o'smirlar, yoshlar jismoniy madaniyati va sporti", "Ommaviy maktab sporti"ga oid mavzularni kiritdik.

“O‘quvchilar jismoniy sifatlarni rivojlantirish” bobida turli yoshdagi maktab o‘quvchilarining harakat sifatlarini rivojlantirishning fiziologik asoslari va ularni tarbiyalash metodikasiga oid yangi nazariy va amaliy materiallar, harakat malakalari va ko‘nikmalarini shakllantirish, ularning zahira sini oshirishni, kasbiy tayyorgarlik nuqtai nazaridan kengroq yoritdik.

Darslikka ilk bor “O‘quvchilar sog‘lom turmush tarzi jismo niy madaniyati”, “Maktabdan tashqari muossalarda jismoniy tarbiya”, “Katta yoshdagilar jismoniy madaniyati” boblarini kiritdik. Mamlakatimiz oliygohlarining kadrlar tayyorlash DTSlarining talablari asosida darslikni soha yo‘nalishining DTS lari, namunaviy o‘quv rejalari va fanning o‘quv dasturlari bilan muvofiqlash tirdik. Asosan, Oliy va o‘rta maxsus davlat ta’limi muossasalarining talaba yoshlari, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari, bolalar, o‘smirlar sport maktablari trenerlari, jismoniy madaniyat va sport yo‘riqchilari va ko‘p sonli jismoniy madaniyat va sport ixlosmandlari uchun mo‘ljalladik.

Darsligimizni hozirgi kun soha kadrlarini tayyorlash jarayonining mukammal darsligi deb davo qilish niyatimiz yo‘qligini e’tirof etib, e’tiboringizga havola qilinayotgan “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” predmetining 2 kitobi haqidagi harqanday fikrlaringiz uchun oldindan samimiy minnatdorligimizni izhor qilamiz.

***Manzilimiz: Farg‘ona shahri, Murabbiylar ko‘chasi, 19 uy.
Farg‘ona davlat universitetining o‘quv-uslubiy bo‘limi***

B I R I N C h I B O B

MAKTABGACHA YOSHDAGILAR JISMONIY MADANIYATI

Inson hayotning birinchi yetti yilligida bolalar sog‘lig‘ining asosiga zamin yaratiladi, hayotiy-zaruriy harakat malakalar va kunikmalari shakl lantiriladi, takomillashtiriladi, jismoniy rivojlanishi, jismo niy tayyorgarligining ayrim jihatlariga ta’sir etish, lozim bo‘lsa tarbiyalash uchun kerak bo‘ladigan shart-sharoitlar yuzaga keltiriladi.

Rusiy zabon olimlarimiz Shelovanova, Sorocheck, Uvarov, Bikovlarni tadqiqotlarining natijalari bolaning jismonan chiniqqan, chaqqon, kuchli bo‘lib o‘sishi o‘z vaqtida, maqsadli, to‘g‘ri rejalashtirilgan jismoniy tarbiya jarayonini yo‘lga qo‘yishning mohiyatiga bog‘liqligi isbotlangan.

2009-2011 yillar davomida Respublikamiz Oliy va o‘rta maxsus ta’lim tizimining ilmiy –texnik dasturi doirasida olib borilgan tadqiqotlari orqali (Sh.Xankeldiyev, D.Sharipova, T.Usmonxadjayev, A.Abdullayev, G.Shaxmurova, Q.Q.Jabborov va boshqalar) kichik, o‘rta, katta maktab yoshidagilar, kasb hunar kollejlari, akademik lisey, gimnaziyalarning o‘quvchi yoshlari jismoniy madaniyat ta’limida o‘zak yo‘nalish sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyatini shakllantirishni jismoniy tarbiya jarayonining boshlang‘ich zvenosi - maktabgacha ta’lim tizimi jismoniy madaniyatini takomillashtirishdan boshlash lozimligini takidlamodalar.

Bu yoshdagilar jismoniy madaniyati, jismoniy tarbiyasi jarayonining mohiyatiga noto‘g‘ri baho berish ularning organizmini jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligining ko‘rsat kichlarini susaytiribgina qolmay, ularni aqliy rivojlani shiga ham salbiy ta’siri ko‘rsatishini asosladilar.

Bolalik davrida ularning organizimi keskin rivojlana boshlaydi. Lekin, organizmning himoya refleksi sust rivojlan ganligi uchun ayrim holatlarda kasalliklarga tez chalinadilar. Shunga ko‘ra bu yoshdagilarning **jismoniy tarbiyasini vazifasi** – ularning sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlash, chiniqtirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, gavdani to‘g‘ri tutish, umumiy va shaxsiy gigiyena qoidalariga e’tibor beradigan qilib voyaga yetkazishdir.

O‘zbekiston Respublikasining maktabgacha yoshdagilar tarbiyasi ning 2010 yilda qabul qilingan konsepsiyasi bu yoshdagilarni: 1 dan 3 yosh gacha bo‘lgan bolalar guruhlari, 3 dan 5 yoshgacha hamada 5 dan 7 yoshgacha bo‘lgan bolalar guruhlariga ajratishni tavsiya qilgan.

Amaldagi maktabgacha yoshdagilar tarbiyasining **“Bolajon” davlat dasturi** qayd qilingan yosh guruhlarning anatomo – fiziologik xususi yatlarni hisobga olib tuzilgan va **mazmunida** – yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish, velosipedda, rolikli chang‘ida, rolikli konkida yurish, yugurish, suzish, turli xildagi harakatli o‘yinlar va boshqa **hayot uchun zaruriy** eng oddiy harakat malakalarini shakllantirish, mustah kamlash, takomillashtirish uchun xizmat qiladigan harakatlar, jismoniy mashqlar, o‘yinlar va boshqalarni o‘zida mujassam lashtiragan.

Bolalarda harakat malakalarini shakllantirish kattalarga nisbatan tez kechadi. O‘zlashtirishda individuallikga rioya qilinsa o‘rgatishda qiyin chiliklarga duch kelinmaydi. Sababi, bu yoshdagilarning asab tizimining elastikligi, ayniqsa, qo‘zg‘olish bilan tormozlanishning o‘rin almashinuvi ning yuqoriligi ta’lim jarayoni uchun keng imkoniyatlarni ochadi.

Bolalarda o d d i y harakatlar malakalari zahirasiining boyligi, keyinchalik maktab yoshidalik davrida hosil bo‘lishi kerak bo‘lgan zaruriy harakat malakalarini oson va tez yuzaga kelishi, shakllanishi, ularni o‘zlash tirilishini osonlashishiga yordam berishi hozirgi kun amaliyoti, ilmiy tadqiqotlari orqali isbotlangan.

Mamlakatimizdagi va xorijiy mamlakatlardagi maktabgacha yoshda gilar o‘quv muossasalarining tarbiyalanuvchilarini jismoniy madaniy faoliyatiga oid nazariy va amaliy bilimlari, dasturlariga kiritilgan o‘quv materiallarni umumlashtirish orqali jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida quyidagi mavzularni **nazariy material tarzida o‘qitish** mutaxassislar tomonidan e’tirof etilmoqda. Ular hozirgi kunda mamlakatimiz maktabgacha yoshdagilar jismoniy tarbiyasi dasturidan o‘rin olgan.

Maktabgacha yoshdagilarning d a v l a t d a s t u r i mazmuniga kiritilgan n a z a r i y va a m l i y m a t y e r i a l l a r n i n g mavzular: mening tanam va uning a’zolari - organlarim; madaniy - gigiyenik malakalar; foydali va zararli odatlar; men va notanish odamlar; chiniqish malakalari; kasal bo‘lganimni qanday bilaman va eng

avval nima qilaman, birinchi yordam; harakatlanishning foydasi; xavfsiz yashash. mustaqillikning ilk qadamlari.

Amaliy bo'lim(mashg'ulotlar)ning mavzulari sifatida o'rgatiladigan harakatlar yasli va bog'cha tarbiyachilari tomonidan alohida kartochkalar sifatida tayyorlanib mashg'ulotlarda bolalarning o'zlariga, uyda o'tkaziladigan mashg'ulotlar uchun esa ota-onalarga tarqatiladi: qomatni tarbiyalash uchun mashqlar kompleksi; yassi tovonlikning profilaktikasi uchun mashqlar; harakat sifatlarini tarbiyalash uchun mashqlar; muvozzanat saqlash, qo'rq maslik, chaqqonlikni xis qildirish uchun mashqlar; oyoq, qorin mushaklarini mustahkamlash uchun mashqlar; nafas gimnastikasi; ko'z uchun mashqlar; sharlar bilan sog'lomlashtirish mashqlari; harakatli o'yinlar - yugurish bilan, sakrash bilan, tirmashib chiqish va boshqalar bilan.

Quyida biz maktabgacha yoshdagilar tarbiyasi mutaxassisini kasbiy tayyorgarligi mazmuniga kiruvchi maktabgacha yoshdagilar ta'lim dasturining materiallarini berishni maqsadga muvofiq deb hisobladik:

Nazariy bo'lim mavzularining taxminiy mazmuni: mening tanam, uning a'zolari(organlarim) mavzusi bo'yicha - qanday qilib biz tik turamiz; suyaklarimiz bir biri bilan qanday birlashadi; qanday qilib sen harakatlanasan; seni yegan ovqating nimaga aylanadi; qon qanday aylanadi; qon nimaga kerak; nafas olganingda nima sodir bo'ladi; o'pkang qanday ishlaydi; nimalarni xis qilasan(ko'rasan, eshitasan, tatib ko'rib nimani bilasan va h.k. lar); miyang haqida nimalarni bilasan.

Madaniy - gigiyenik malakalar: ozodalik deganda nimani tushunamiz, yuvinish va cho'milish; ko'zing, qulog'ing, tishlaring, qo'llaring, oyoqlaring, tirnoqlaring va teringni parvarish lashni bilasanmi; toza havo haqida nimani bilamiz; yassi tovon; qomat; bo'y, vazn.

Foydali va zararli odatlar: qizg'anchilik, qizg'anchiq emaslik; aldash, aldamchilikning oqibatlari; o'g'rilik, to'g'rilik; yeyish mumkin bo'l magan narsalarni og'izga olish; tirnog'ini chaynash; burnini kovlash; barmog'ini so'rish; urishqoqlik qilish; urishmaslik; talashmaslik; qo'l larini kirligi; yomon so'zlar.

Bola va boshqa odamlar: notanishlar oldida o'zini tutish; xavfli holatlar; tanimaganlar bilan gaplashish; tanimaganlar qo'lidan ushlaganda, mashinasida aylantiraman deganida, mashinasiga qarab sudraganida nima qilish lozimligi.

Chiniqish malakalari: turli hildagi obi - havo sharoitida sayr qilish; ariqda, soyda, ko'lda, dengizda cho'milish; sayr paytida kiyinish; deraza fortochkasini ochib uxlash; havo, quyosh nurida toblanish, suv bilan chiniqish mashg'ulotlari.

Kasal bo'lganimda nima qilaman: tomog'im og'risa, qo'limni kesib olganimda, yiqilganda shilingan joyimni, hosil bo'lgan g'urrani yo'qotish uchun nima qilaman; shamollaganimda, qornim og'riganida nima qilishim kerak bo'ladi.

Harakatlar qilishning foydasi haqidagi mavzular: gimnastikaning foydasi; chidamli, egiluvchan bo'lish; harakatli va sport o'yinlari.

Mustaqil hayotning ilk odimlari va uning xavf-xatar lari mavzulari: uylaringizdagi xavfli narsalar (tibbiy dorilar, elektr rezedkalari, gaz, gugurt va boshqalar); ko'chalaringizdagi havfli narsalar; uy hayvonlari; turli transport vositalari; shosh qaloqlik oqibatlari; erta tongni qanday boshlash lozim degan mavzular dastur tarkibiga kiritilgan.

1.1. Maktabgacha yoshdagilarning hayotiy –zaruriy harakatlari

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismining tarbiyasi asosan turli xil mazmun va ko'rinishdagi harakatlar orqali amalga oshiriladi. Ularning belgilangan guruhi hayotiy - zaruriy deb hisoblanadi. Inson jismi tarbiyasi nazariyasi va usuliyoti fanida bu harakatlarini **hayotiy-zaruriy harakatlar** deb atash qabul qilingan.

Hayotiy-zaruriy harakatlar yurish, yugurish, sakrashlar, tirmashib chiqishlar, osilishlar, tayanishlar va boshqa qator eng sodda harakatlarni o'zida mujassamlashtiradi va ular ta'lim tizimining barcha zvenolarida jismoniy madaniyat dasturiga o'quv material sifatida kiritilgan. Bunday harakatlarning zahirasini boyligiga qarab, maktabgacha ta'lim muassasasi tarbiyalanuvchisiga faol harakatlanishni yoqtiruvchi yoki uning aksi faol harakatlardan o'zini chetga tortuvchi bolalar deb baho berish yoki farqlash tarbiya amaliyotidagi odatdagi hol tarzida qabul qilinadi.

Odatda, oilada tinch, passiv harakatlar bilan cheklanadigan bolalarga sho'x, harakatchan bolalarga nisbatan ijobiy fikr bildiriladi. Ularga kattalar osoyishtaligiga zarar keltirmasligi muammosi nuqtai

nazaridan qaraladi. O'tirgan joyidan turmay hatto, o'ziga yaqin joyda turgan o'yinchog'ini ham kattalar olib berishini talab qilib, joyidan siljimagi uzoq o'tirishni yoqtiradigan, kam harakatlanuvchi bolalar faol bolalarga nisbatan jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi, tabiiy ravishda orqada qolishi amaliyotda isbotlangan.

Faol, harakatchan bolalar qiziquvchan, har narsani o'zi mustaqil bajarishni xohlovchi, yoqtiruvchi, nisbatan qaysar fe'l-atvorni namoyish qiluvchi, harakat zahirasi boy, sakrash, tirmashib chiqish va boshqa hayotiy-zaruriy harakatlarni bajarishdan zavqlanadigan bo'ladilar va ular kam harakatlanuvchilarga nisbatan jismoniy rivojlanganligi va jismoniy tayyorlanganligini yuqoriligi bilan ajralib turadilar. Shuning uchun ularning "o'ta sho'x" ligi kechiriladi, ayrim oilalarda va millatlarning bola tarbiyasida (Yaponiya, Olmoniya va boshqalar)gi bunday "sho'x"liklarga me'yor belgilanmaydi, chegara qo'yilmaydi.

Ilmiy-tadqiqotlar, kuzatishlar va bu yoshdagilar jismoniy tarbiyasiga oid boy tajriba kam harakatlanuvchan bolalarni kasalikka beriluvchan, vazni yoshiga nisbatan yuqori, teri osti yog' qatlamining qalinligi, ayrimlarining esa ishtahasini yaxshi emasligi va keyinchalik sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati mashg'ulotlariga o'ta muhtoj bo'lib voyaga yetishlari kuzatilgan. Bu jihatlarni ijobiy tomonga burish uchun bunday vujud sohibini salomat ligini me'yorida ushlashi uchun ko'p quvvat sarflashiga to'g'ri keladi. Aslida, bu quvvatdan kundalik turmush tarzidagi ijobiy ishlarda foydalanish yoki STT jismoniy madaniyati mashg'ulotlari uchun sarflashning ahamiyati muhimdir.

O'zbekiston o'z mustaqilligiga erishguniga qadar xalqimiz hayotining barcha sohalarida milliy omil, milliy qadriyatlar, an'analar u yoki bu darajada kamsitilib, bu hol o'sib kelayotgan yosh avlodni ma'naviy ayniqsa, jismoniy tarbiyasi sohasida ham o'z ifodasini topgan edi. Vaholanki, bu sohada asrlar mobaynida juda boy va o'ta qimmatli tajribalar to'plan ganligiga hozirgi kunda shohidmiz.

Masalan, ulug' munajjim va davlat arbobi Mirzo Ulug'bekning pedagogik qarashlari diqqatga sazovor bo'lib, uning «Farzandingiz sog'lom va baquvvat bo'lib o'sishini istasangiz, kichik yoshdan harakatlantiring, jismoniy mashqlar bilan shug'ullantiring va chiniqtiring», degan so'zlari hozirgacha o'z ahamiyatini yo'qotgani yo'q.

Jahongir bobomiz, sohibqiron Amir Temur o'zinng «Tuzuklari»da «Qo'shin tarkibiga yosh, yangi navkarlarni qabul qilishda uch qoidaga

amal qilganligi ta'kidlanadi: birinchisi — sog'lom va baquvvat bo'lishi, ikkinchisi — qilichdan mohirona foydalanishi, uchinchi — aql-zakovatiga va barkamolligi»ga e'tibor qaratgan. Yog'och qilich va qalqon bilan turli xil o'yinlar o'ynash orqali jismoniy tayyorgarligini bolaligidan boshlab yuqori darajaga ko'targan bolalar, o'smirlar bobokalonning sarbozlar yollashga mas'ul shaxslarining e'tiborida bo'lganligi tarixiy manbalarda e'tirof etilgan.

Maktabgacha yoshdagilik davri individni faqat umumiy rivojlani- shidagi muhim davr hisoblanmay, jismoniy rivojlanishi, salomatligini yaxshilanishi, harakatlari zahirasi- ning o'rinishi hamda harakat madaniyatini shakllanishiga zamin yaratishning asosiy poydevori bo'lib xizmat qiladi. Shuning uchun ham "sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatining poydevori maktabgacha ta'lim muassasalarida qo'yiladi" deyilishi bejiz emas.

1.1.1. Taqlid qilish, raqs va boshqa harakatlar

Maktabgacha yoshdalik davri borliqni o'zi uchun kengroq ochish, hayotiy-zaruriy harakatlarni bajarishda ortiqcha energiya sarflashdan tiyilish, odatda, asosiy harakatlar tarkibida beixtiyor bajariladigan, qo'shimcha, bajarilishi zarur bo'lmagan harakatlarni bajarishdan chetlanish bilan yakunlanadi. Harakat zahirasi esa taqlid qilish, raqs va boshqa harakatlar orqali asta-sekin ortib boradi.

Harakatga o'rgatish, dastlab, o'zbek oilasida qo'lni ko'ksiga qo'yib salom berishdan boshlanadi. Bunga kattalarning bir-biri bilan muomalasini kuzatayotgan bolaning salom berishga taqlidi orqali erishiladi. Bunga o'xshash qator harakatlar — raqs, turli o'xshatishlar (ot minish, mushukdek to'rt oyoq bilan yurish, quyonga o'xshab sakrash va h.k.)ni bajarish bu yoshdagilar harakat zahirasi- ni orttiradi.

Taqlid qilish doimiy ravishda ravan, shikastlanishsiz bo'lavermaydi. Ular harakatlar tarkibida beixtiyor xatolar yoki mushaklarni boshqarish tajribasining kamligi orqali sodir bo'ladigan xatolarga yo'l qo'yadilar, bu xatolar taqlid qilayotgan harakat texnikasining qiyinligi sababli ham sodir bo'lishi mumkin. Masalan, yurish, yugurishda sonni talab darajasida baland ko'tarmaslik qoqinish, turtinishga, bu o'z navbatida yurish, yugurish

malakasini shakllanishida yiqilishlarga sabab bo‘ladi. Sonni baland ko‘tarish malakasini egallash esa turli xildagi shu harakatga yaqin bo‘lgan harakatlarni takrorlash orqali o‘zlashtiriladi. Sonni baland ko‘tarish harakatlarini o‘zlashtirish vositasi sifatida taqlid qilish, raqslar va boshqa harakatli o‘yinlarni o‘ynash davomida amalga oshiriladi.

Ayrim harakatlarni o‘zlashtirish orqali yuzaga keladigan malakalar yangi o‘zlashtiriladiganlarini o‘rganishni qiyinlash tirishi mumkinligi jismoniy tarbiya nazariyasi qonuniyatlaridan biri bo‘lib, undan ko‘pchilik ota-onalar xabardor emaslar. Ayrim harakatlar esa o‘zlashtirilishi lozim bo‘lgan harakatlarni oson o‘zlashtirish uchun xizmat qiladi. Buni fanda **“harakat malakasini ko‘chishi”** deb nomlanadi. Harakat malakasini ko‘chishiga oid bilimlar STT jismoniy madaniyatining bilimlari deb qabul qilingan va uning mazmunidan har bir ota-ona, maktabgacha ta’lim muassasasining soha mutaxassisi xabardor bo‘lishi kichkintoylarimizni hayotiy-zaruriy harakat malakalarini egallashi va harakat zahirasini ortishi hamda 3 yoshdan boshlab jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi darajasini rivojlanishiga qulaylik yaratadi.

Bunday harakatlar zahirasini egallash asosan maxsus maqsadli mashg‘ulotlar yoki kattalar, ota-onalar tomonidan bajariladigan harakatlar, tarkibida ayniqsa, musiqa ritmi, qarsak ritmi yoki ovozli jismlar orqali ijro etiladigan raqslar, harakatli o‘yinlar, ota-onalar, oilada gi kattalar ishtirokidagi o‘yinlar bilan amalga oshiriladi. Taqlid qilishga oid harakatlarni 1-rasmda e’tiboringizga havola qildik (1-rasmga qaralsin).

Taqlid qilish harakatlari turli xildagi aytishuv – she’rlar, ritmni his qilish uchun qarsaklar yoki musiqaning alohida notasi ritmini takrorlash bilan sodda qo‘shiqlardan foydalanish bu yoshdagilarda kuchli hayajon va yuqori emosionallikni yuzaga keltiradi.

Kichkintoyingiz uchun har kuni bajarilishi lozim bo‘lgan musiqali ritmik mashqlar juda muhimdir. Ilk bolalik yoshi davridanoq musiqali mashqlar bajarishni xush ko‘radilar. Bu o‘z navbatida mashqlarni bajarishni osonlashtiradi va bajarilishi qiyin bo‘lgan harakatlarni yengillashtiradi.



1 - rasm

Ilk yoshlik davridagi harakat zahirasining yetarli darajada rivojlanmaganligi keyinchalik – o‘smirlik, ilk yoshlik, yoshlik va oxir oqibat katta yoshga o‘tganda o‘yinlar, raqslarga oid harakatlarni bajarishda qiyinchilikka duch keladilar. Masalan, chiroyli musiqaga yoki uning ritmiga mos raqs harakatlarini bajara olmaydilar. Yoki bajargan harakatlari o‘ziga yarashmaydigan beo‘xshov harakatlar tarzida raqs tushishi yoki umuman raqsga tusha olmasligiga asosiy sabablardan biriga aylanishi mumkin.

Mashqlarni musiqa sadosi ostida yoki ularga moslab yozilgan she’r, aytishuv tarzidagi o‘ziga xos ashula, so‘zlar bilan bajariladigan harakatlar yoki taqlid qilish orqali bajariladigan mashqlar, harakatli o‘yinlar 3-7 yoshli bolalar harakat zahirasini orttirishning yetakchi vositasi ekanligi hozirgi kun STT jismoniy madaniyatining maxsus bilimlari tarkibidan o‘rin olgan.

Bolalarni kichikligidanoq har kuni ritmik mashqlarni bolalik davridan bajarishga o‘rgatish masalan, musiqa ostida sakrash, yugurish, yurish yoki o‘tirib-turish, agar siz unga hamroh bo‘lsangiz, bolangizni o‘zi sizga taqlid qilgan holda raqsga tushishini istasa, tanlangan musiqaning ohang yoki so‘zlari juda sodda, oson ritmli bo‘lishi maqsadga muvofiq. To‘g‘ri tanlangan musiqa va ohang bolaning biror ish qilishiga, mashqlarni yaxshi o‘zlashtirishiga yordam beradi.

Ayniqsa, yangi kunga bolani tayyorlash – uyqudan uyg‘otish, organizmni uyqu holatidan faol holatga o‘tishini osonlashtiradi. Qisqa vaqt ichida o‘zini tetik his qilishi uchun sharoit yaratadi. Shu maqsadda navbatdagi kunni boshlashni, bolada ertalabki badantarbiya mashqlarini gigenik gimnastika bilan yoki turli xildagi katta jismoniy yuklamalarsiz uyinlar o‘ynash, sayrlarga odatni shakllantirishning ahamiyati katta.

1.1.2. Aylanma harakatlar

Jismoniy tarbiya nazariyasi inson jismining tarbiya jarayonida bajariladigan yoki kundalik turmush tarzi davomidagi har qanday harakatlar, u mehnat yoki ishlab chiqarish faoliyati harakatimi yoki bolani ertalabki badantarbiya qilish uchun bajariladigan sog‘lomlash tirish va boshqa harakatlarning barchasi aylanma harakatlardan iborat ekanligini ta’kidlaydi.

Odatda, har qanday harakatlar eng avvalo ota-onalarga, so‘ng oila katta lari, yoshi kattalashgandan so‘ng o‘z tengqurlari bilan yoki ularning yordamida bajariladigan o‘yinlar tarzida o‘rgatiladi. Maxsus adabiyotlar tahlili yoki STT jismoniy madaniyatiga oid nazariy bilimlar va amaliy boy tajriba tarkibida aylanma harakatlar orqali jismoniy rivojlantirish yoki jismoniy tayyorlash maqsadida o‘zlashtiriladigan jismoniy mashqlar turkumi tizimga solinmagan, ular ilmiy-nazariy asoslanmagan. Shunga ko‘ra biz quyida aylanma harakatlar bilan bajariladigan mashqlarni 2-3-rasmlarda tarzida e’tiboringizga havola qildik. Bu mashqlar 3-5 yoshli bolalar uchun mo‘ljallangan bo‘lib, u onasi yoki oiladagi kattalar yordamida o‘yin tarzida bajariladi.

Aylanma harakatlar bola organizmida miyacha funksiyasini yaxshi laydi. Asosan muvozanat saqlash, harakat koordinatsiyasi organizmning miyachasiga bog‘liq. Ayniqsa, bu harakatlar yurishni endi boshlaganlar – 1-1,5 yoshdagilar uchun muhim bo‘lib, avvaliga tanani tik tutish, ilk qadamlarni qadamlashni boshlashni osonlashtirish uchun xizmat qiladi. 2-rasmda onasi yoki tarbiyachisi yordamida gimnastika tayoqchasi atrofida aylanish mashqi tavsiya qilingan.



2-rasm

Bu mashq tana skeleti mushaklarining aytarli barchasini rivojlantirish, harakat koordinatsiyasi, bo‘g‘inlar harakatchanligini yanada oshirish, tog‘aylarni egiluvchanligini oshirish uchun xizmat qiladi.

“Yula” o‘yinchog‘idagi aylanish harakati (3-rasm) albatta, ilk bolalik davrida kattalar yordamida bajartirilishi lozim. Chunki, bu harakat miyacha funksiyasi uchun katta yuklama bo‘ladi. Boshni aylanishi va harakat koordinatsiyasini buzilishi bilan yakunlanadigan mashq bo‘lib, yuqori emosionallikni yuzaga keltiradi.



3-rasm.

Mashqni bajargandan so‘ng atrof-tevarak bola bilan birga aylanayotgandek tuyuladi. Aylanishni me‘yoridan ortishi tik turgan bolani yiqilishi ayrim hollarda me‘yoridan ortiq aylanishni yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin.

“Ko‘prik” ostidan o‘tish va ko‘prikning oyoqlari atrofidan aylanish (4-rasm), harakat koordinatsiyasi, mushaklar egiluvchanligi, mo‘ljal

olish uchun mashq hisoblanib, bu harakatni kattalar bilan birgalikda bajarish bolaning emosionalligini oshiradi va u kuchli qiziqish bilan harakatlanadi.



4-rasm

Navbatdagi 5-6-rasmlarda miyacha funksiyasi, muvozanat saqlash, harakat-tayanch apparati mushaklari va bo'g'inlarini rivojlan tirish maqsadida bajariladigan mashqlar e'tiboringizga havola qilingan. Bunday harakatlar odatda, faqat bolani emas, u bilan birga mashq bajarayotgan (o'ynayotgan) kattalar uchun ham STT jismoniy madaniyati mashg'ulotlarining vositasi rolini o'ynashi mumkin.



5-rasm



6-rasm

1.1.3. Murakkab harakatlar va ularni yanada murakkablashtirish

Bola 1-1,5 oylik bo'lganda karavotchasidan 70-60 sm nariga har xil rangli o'yinchoqlarni osib qo'yish uni mustaqil harakatlari – intilish, cho'zilish, aniq harakatlar qilishga o'rgatadi. Bu o'yinchoqlarga befarqlik

sodir bo'lishini oldini olish uchun osilgan o'yinchoqlarni 30—40 minutdan ortiq turishi tavsiya qilinmaydi.

Bolaning 3 oylikdan 6 oylikkacha bo'lgan davrida asosiy vazifa kun tartibi, uni yaratish va unga amal qilishga qaratilishi lozim. Chunki, kun tartibi bolaning yoshiga va uning o'ziga xos xususi yatlarga: ko'rish va eshitganini idrok etishni rivojlanishiga; qo'l harakatlarini rivojlanishiga, o'yinchoqlarni o'la bilishiga va ushlashiga, keyinchalik emaklaganida kerak bo'ladigan harakatlar ning rivojlanishiga bog'liq bo'ladi.

Bolalar umrining 3 oylikkacha bo'lgan vaqti davomida ko'rish va eshitganini idrok etish ancha takomillashgan bo'ladi. Ular atrofdagi narsalarni kuzata dilar, tanish narsalarni birini-biridan farqlay dilar, ajratish qobiliyati shakllanib bo'ladi. Ularga kiziqadilar, qo'lga olishga urinadilar. Shuning uchun ularga shakli, rangi, katta-kichikligi va vazni bilan farqlanadigan turli xildagi o'yinchoqlarni berish harakatlarni bajarishni turli-tumanligiga sabab bo'ladi. 3,5 oylik bo'lgan bola boshini turli xildagi berilgan ovozlari, tovushlar kelgan tomonga buradilar, tanish ovozlarni ajratadilar va eshitib o'zining xursandligini namoyish qiladilar. 5-6 oylikda ular jonlanib harakat qiladilar, chapak chalalishlar, sho'x kuy ovoziga qarab oyoqlarini qimirlatadilar, his-xayajonini bildiradilar va uni o'zi idrok qila boshlaydi, natijada harakatlari murakkablashadi va barqarorlasha boshlaydi.

Biz navbatdagi sahifada harakatlarni asta-sekinlik bilan murakkablashtirishga zamin tayyorlaydigan tana-skeleti muskullari, bo'g'inlar, paylar va alohida mushaklar uchun mashqlar kompleksini tavsiya qildik (7 -11 rasmlarga qaralsin)¹.

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



Agar siz e'tibor bergan bo'lsangiz, harakatli o'yinlar, badantarbiya, turli mashqlarni bajarish – bolani harakatlarga nisbatan tabiiy talabini qondira olmaydi. Shuning uchun ham gimnastika, massaj, ularning vujudini chiniqtirish vositalaridan foydalanish orqali lozim bo'lgan harakat zahiralari boyitiladi va ularga bo'lgan tabiiy talab qondiriladi. Bularning barchasi bolaning harakat faoliyatini faollashtirishga, harakat tarbiyasini takomillashtirishga xizmat qiladi.

1.1.4. Oddiy harakatlar

Bolaning 4-5 yoshlik davri mustaqil oddiy harakatlarni bajarish imkoniyatiga ega bo'lgan davr hisoblanadi. Ular asta-sekinlik bilan “asosiy harakatlar”ni o'rgana boshlaydilar. Bola qo'lini diqqatini tortgan narsa tomon aniq cho'zadi, qaytarib oladi, ushlab ko'radi. 4-4,5 oylik bo'lganda

katta odamni qoʻlidan oʻyinchoqini olishi mumkin. Dastlab birdaniga ololmay ham qolishi kuzatiladi, qoʻllari bilan “turtinadi”.

Bola 4 oylik boʻlganida birinchi marta qorniga agʻdarilib olishga urinadi, dastlab u yonboshiga, kyoyin qorniga agʻdariladi. Agar bola oʻyinchoqni ushlashga oʻrganib qolgan boʻlsa, bu harakat juda yaxshi chiqadi. Xuddi ana shu oʻyinchoqni ushlab olish istagi kichkintoyini agʻdarilishga va oʻyinchoqni ushlab olishga undaydi. Bularning barchasi oyoq va qoʻllari muskullarini, koʻkrak qafasini, qorin pressini yaxshi mustahkamlaydi.

Dastlab biror narsaning oldigacha emaklab borish uchun urinish muvaffaqiyatsiz boʻladi: bola oldinga qarab surilish oʻrniga nima uchundir orqaga ketadi.

5 oylik boʻlganlarida asta-sekin qoʻllarini oʻyinchoqlarga dadil uzatadilar, oldin ularni ikkala qoʻllari bilan, keyin bitta qoʻllari bilan oladilar. 6 oylik bolalar har bir qoʻllarida bittadan oʻyinchoq ushlab tura oladilar. Bularning barchasi koʻrinishidan oddiy harakatlar deb qaralsada, aslida bola uchun murakkab ekanligini bilishimiz lozim.

Bolalar oʻynashga oʻrganib, oʻyinchoqlarga qarab, ularni olgani talpinadilar, holatlarini, vaziyatlarini oʻzgartiradilar va bu bilan yangi harakatlarni oʻrganadilar. Bola endi qorni bilan yotishga oʻrganadi. Besh oyligida u tanasining yuqori qismini tik qoʻllariga tayangan holda baland koʻtarishi mumkin. Shu holatda turib, atrofidagi narsalarni kuzatishi unga ancha oson va qiziqarli boʻladi.

Bola 5 oylik boʻlganida oyoqlarini tizzasidan va sanoq-son boʻgʻimlaridan rostlaydi, biroq hali qoʻltigʻidan ushlab turilgandagina tik turadi, 6—7 oylik boʻlganida esa faqat qoʻlidan ushlasa ham tik turadi.

Bolalar 6 oylikli davridan emaklashni boshlaydilar. Bunda kaftlariga va tizzalariga turgʻun tayanib turadilar. Bu vaziyat ularni emaklashga tayyorlaydi. Emaklashdan oldin agʻdarilib olish ham bolani emaklashiga yoʻllanma beruvchi harakat hisoblanib, 6 oylik boʻlganida buni butunlay oʻrganib oladi (chalqancha yotganida qorniga agʻdarilib oladi va aksincha).

Bolalar asta-sekin 7 oylikdan boshlab bemalol emaklaydilar. Ayrim tarbiyachilar (ota-onalar) bola harakatlarining rivojlanishi uchun eng avvalo u mustaqil oʻtirishi, keyin emaklashga oʻrganishi kerak, deb xato oʻylaydilar. Kuzatishlar shuni koʻrsatadiki, emaklashdan oldin oʻtirishga oʻrganish bolaning naqadar najotsiz ekanini koʻrsatadi. U qorni bilan yotganida yigʻlaydi, inda may boshini quyi solib, harakat ham qilgisi

kelmay yotadi. Bo‘ynining rivojlanmagan mushaklari boshini lozim bo‘lgan holatda ushlab imkoniyatiga ega emasligi ko‘zga tashlanadi.

O‘tirishga o‘rganib olgan bolalarning ham, hali o‘zlari o‘tira olmaydiganlarining ham yiqilib ketmasligi uchun ularning yon-atrofiga yostiq yoki boshqa suyanichlar qo‘yishni afzal ko‘radilar. Bu o‘z navbatida bel yonbosh, orqaning katta muskuli va boshqa tanani tik tutish uchun xizmat qiladigan mushaklarni rivojlanmay yoki sust rivojlanishiga olib keladi.

Mashq qildirilmagan, faol harakatlarda ishtirok etmagan, harakatlardagi passiv holat bolani o‘tirishga yoki uzoq vaqt bir joyda turib qolishiga majbur qiladi, bu o‘z navbatida uning ham jismoniy, ham nerv-psixik jihatdan rivojlanishiga yomon taʼsir qiladi.

Aslida, 6 oylikdan 9 oylikkacha bo‘lgan bolalar tarbiyasi yangi-yangi vazifalarni qo‘yish va hal qilish bilan kechishi lozim. Kunduzi bolani uxlatish bilan kun tartibini tashkil etish va unga odatni shakllantirish o‘yinchoqlarni o‘ynashda aniq maqsadlar qo‘yish, mustaqil yurishning dastlabki bosqichi bo‘lmish — emaklashga tayyorlanadi. So‘ng 7 oylikdan boshlab tarbiyachining gaplariga tushunuvchi, ma’lum joyda turgan, unga tanish bo‘lgan biror narsaning nomini aytsa, uni «qayerda?»ligini biluvchi, o‘sha narsani topish uchun urinuvchi, qo‘li bilan ko‘rsatishdek, amaliy harakat malakalari to‘liq shakllanadi. 9 oylik bo‘lganida «qayerda?» deb savol qo‘yilsa, narsani qayerda turganidan qat’iy nazar, ko‘zi bilan qidirib topadi.

Shu davrdan boshlab kichkintoy o‘tir, yot, «chapak chal» deb aytilgan topshiriqlarni bajaradi. Ilk bor dastlabki o‘yinlarni o‘ynay boshlaydi («chapak chalish», «bekinmachoq o‘ynash», «ushla, ushla» va boshqalar), nutqi asta-sekin rivojlanib boradi va ayrim tovushlardan bo‘g‘inlarni aytishga o‘tadi. 9 oylik bo‘lganida esa yangi-yangi tovushlar chiqara boshlaydi. Bu davrda o‘yinchoqlarni o‘ynash yordamida turli o‘yinlarni o‘ynashni takomillashtirish mumkin (koptok, shar bilan o‘ynash, yumalatib, otib, bir-birining ichiga solib, ichidan olib o‘ynash va hokazo).

O‘yinlar bolalarga quvonch baxsh etadi, harakatlarning rivojlanishiga ham yordam beradi. 6—7 oyligida bola hamma o‘yinchoqlarni qandayligidan qat’iy nazar, taxminan bir xilda o‘ynaydi: u qo‘lidan bu qo‘liga oladi, ularni urib taqillatadi, oladi, otadi va hokazo.

Bola 8 oylik bo‘lganida o‘ynar ekan, odatda o‘yinchoqlarni urib taqillatadi. 9 oylik bo‘lgan bola o‘yinchoqlar bilan endi har xil o‘ynaydi. Unda ma’lum bir natijaga erishish istagi yuzaga chiqa boshlaydi: bola

kichkina sharlarni to'plab xaltaning ichiga solib olguncha tinmay o'ynayveradi. Yig'lab turgan shu yoshdagi bolani qo'liga o'yinchoq berib yupatish oson bo'ladi.

Kichkintoy xursand bo'lib emaklaydi. Emaklash barcha mushaklarning mustahkamlanishiga va harakatlar uyg'unligining rivojlanishiga yordam beradi. 9 oylik kichkintoy mustaqil turishga harakat qilganidan keyin u tobora dadil turishga, tayanchni faqat bir qo'li bilan ushlab turishga o'rganadi.

Keyingi bosqichda bola to'siq, manej, karavot atrofida yura boshlaydi, asta-sekin oldinga yurish san'atini egallab boradi. Bu bilan harakat tayanch apparati mushaklari va tana skeletining yirik muskullar guruhining kuchi, egiluvchanligi, chidamliligi asta-sekinlik bilan shakllana boshlaydi va oddiy harakatlarni nisbatan ravon bajarish malakasi shakllana boshlaydi. Masalan, 10—11 oylik boladan o'yinchoqni olib kelishni iltimos qilish mumkin (albatta, bola uning nomini bilsa). Yaxshisi, bolaga o'yinchoqni o'zi o'rganganidek o'ynashini aytish va unga qiyin bo'lmagan yangi harakatni o'rgatish kerak («chaqaloqni allala», «kuchukchaga ovqat ber» va hokazo). Shunda uning harakatlari tobora xilma-xil bo'la boradi. Bunga turli xil o'yinlardan vosita sifatida foydalanish: halqani piramidaga solish, kubiklarni bir-birining ustiga qo'yishdek murakkab harakatlarni bajarish muddati bir oz kengayadi. Umumiy harakatlar tobora rivojlanib boradi. Bolalar 10—11 oylik bo'lganlarida bir tayanchdan ikkinchisiga osonlik bilan o'tadilar, tepalikka (uchta zinadan iborat balandlikka) osongina chiqadilar va u yerdan bemalol tushadilar. Jismoniy tayyorgarligi yuqori bolalar 8 oydan 12 oylikkacha bo'lgan vaqtda mustaqil yurishga o'rganadilar. Yurish, yugurish malakalarini shakllantirish va takomillashtirish uchun maxsus tayyorlov, yo'llanma beruvchi mashqlar, vositalar (uchta tayan chiqli moslamalar –rolikli, g'ildirakli aravachalar oyoq mushaklarini rivojlantirish uchun mo'ljallangan maxsus jihozlar)dan foydalanishning ijobiy ta'siri katta.

1.2. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining vositalari

Maktabgacha ta'lim yoshi ***asosan 3-7(6) yoshdalik – ilk bolalik davri ni o'z ichiga oladi.*** Bu yosh davomida bola organizmi to'liq rivojlanishda davom etib, jismoniy tayyorgarligi darajasi ortadi,

organizmning hayotiy-zaruriy harakat malakalari va ko'nikmalarining zahirasi e'tiborli darajada shakllanadi.

Maktab yoshigacha bolalar jismoniy tarbiyasi jarayonida - jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtirish kuchlari, gigenik omillar **asosiy vositalar** sanaladi va ularni tarbiya jarayonidagi muhim ahamiyati hozirgi kun jismoniy tarbiya amaliyotida isbotlangan. Yuqoridagilarni ta'siridan tashqari bolaning kunlik harakat faoliyati (har kunlik harakatlari, rasm olish, chizish, va boshqa turli xildagi o'yinlar, musiqa, jismoniy mehnat) shunday rejalashtirilsinki, bularning barchasi uning rivojlanishiga imkoniyatni kengaytirsin.

Chunki, bu yoshdagilarning organizmining **hayotiy funksiyalari belgilangan ritm asosida kechadi**. Inson bir xil ritmda nafas oladi, yuragi bir xil ritmda uradi, oshqozoni har 3-4 soatda tizimli ravishda qabul qilingan ovqatdan bo'shaydi, uyquning kechishi ham ma'lum ritmga bo'ysunadi va boshqalar. Shuning uchun ritmlilik belgilangan kun tartibini ushlashni taqazo etadi. Bu ritmlarga rioya qilish ularning organizmidagi harakat sifatlarini tarbiyalash uchun ta'aluqli bo'lib, tarbiya vositalaridan samarali foydalanishga ta'sir ko'rsatadi.

Maktabgacha yoshdagilarning organ va tuzilmalari va ularda kechadigan jarayonlardan foydalanib chidamlilik sifatini rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. Yurish, yugurish, suzish va velosipedda yurishdek mashqlarni me'yorini teng barobarga ortirilsa bu sifat rivojlanishga yuz tutadi. Albatta ularning yoshi va jismoniy tayyorgarligi hisobga olinishi lozim.

Bu yoshda harakat tayanch apparati egiluvchan bo'ladi. Uni qobiliyatini susaytirmaslik uchun jismoniy mashqlarni yoshiga to'g'ri keladiganlarini barchasidan foydalanish lozim.

Gimnastika mashqlari maktabgacha yoshdagilar jismoniy tarbiyasi jarayonning asosiy vositalaridan biri ekanligini ilmiy nazariy va amaliy asosi yaratilgan.

Mashg'ulotlar davomida quyidagilarga asosiy e'tibor qaratilishi lozim:

- mashg'ulotlarning muntazamligi;
- jismoniy mashqlarni va boshqa harakat malakalarini yaxshi shakllanishi va ko'nikmaga aylanishi hamda salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi uchun mashqlarni bir-ikki kun emas, qator kunlar davomida **2—3 mahal takrorlab turilishi lozimligi;**

- ertalabki gimnastika bilan shug'ullanish, o'yinlar o'ynash, rolikli chang'i, konkilarda yurish va boshqalar - mashqlarni bajarish yoki uni

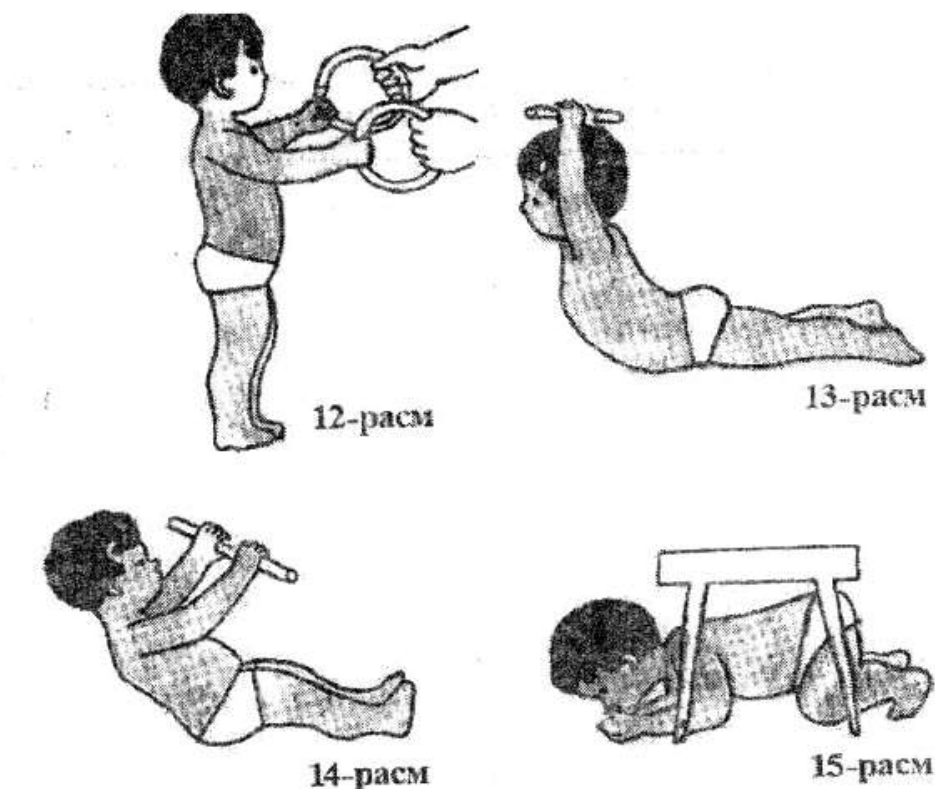
o‘zlash tirish jarayonida yuklamani asta-sekin oshirib borish zaruriy qoidaga aylantirish;

- gimnastika mashqlari quvnoq kayfiyat berishi uchun mashqlarni va o‘yinlarni har bir bolaning o‘ziga mos holda tanlash;

- eng kichik yoshdagilar uchun asosan “taqlid” mashqlaridan foydalanish; - mashqlarga qiziqtirish uchun bolada faol harakatlanish ista gani uyg‘otish, mashqlarni bajarganligi uchun ularni nisbatan ko‘proq maqtash, rag‘batlantirishni ahamiyati katta.

Quyida biz 1 yoshdan 3 yoshga to‘lganlar uchun gimnastika mashqlarining kompleksini tavsiya qildik.

Bir yoshdan bir yarim yoshgacha bo‘lgan bolalar uchun gimnastika mashqlari kompleksi:



1-mashq (12-rasm). Qo‘llarni bukish va yozish (halqa bilan). Dastlab ki holat sherik (bola yoki katta odam) bilan turib, **6—10 marta takror lanadi.**

2-mashq. Tizzalarni ushlab mustaqil ravishda o‘tirish va dastlabki ho latga qaytish. Dastlabki holat— chalqancha yotish. **3—6 marta takrorlanadi.**

3-mashq (13-rasm). Umurtqa pog‘onasini zo‘riqtirib egish. Mashq qorin bilan (stolda yoki qattiq kushetkada) oyoqlarni katta odamga qaratib yotqizib bajariladi.

4-mashq. Halqa bilan cho‘nqayib o‘tirish. Mashg‘ulot dastlabki holatdan turgan holatda (polda) sherik (bola yoki katta odam) bilan bajariladi. Katta odamning ko‘rsatmasi bilan bola o‘tiradi, keyin oyoqlarini rostlab oyoq uchida turadi. Oyoqlar parallel qo‘yiladi. **4—6 marta takrorlanadi.**

5-mashq. Rostlangan oyoqlarni gimnastika tayog‘igacha ko‘tarish. Mashq dastlabki holatdan polda chalqancha yotgancha bajariladi. Katta odam boladan oyoqlarini yuqori ko‘tarishni va oyoqlarini uzatib, tayoqqa tekkizishini so‘raydi. **4—6 marta takrorlanadi.**

6-mashq. Tanani zo‘riqtirib bukish. Dastlabki holat — katta odamning tizzasida o‘tirish. Bolani chap tizzaga o‘tirg‘izib, sonlarini katta odam boldirlari bilan siqadi.

O‘ng qo‘l kaftini bolaning qorniga qo‘yish kerak. Ung tomonga skamey kaga yoki polga birorta o‘yinchoq qo‘yib qo‘yiladi. Katta odam o‘yinchoqni olishni so‘raydi.

Bola egilib, o‘yinchoqni oladi va dastlabki holatga qaytadi. Keyin katta odam chap qo‘li kaftini bolaning beliga qo‘yadi va boladan orqasiga qo‘yib qo‘yilgan o‘yinchoqni ko‘tarishni aytadi. Bola tanasini orqaga egib, boshini tushirib, o‘yinchoqni oladi va yana dastlabki hola tga qaytadi. Keyin yana shu mashq qaytariladi, biroq bolani endi o‘ng tizzaga olib o‘tirish kerak. **4—6 marta takrorlanadi.**

7-mashq (14-rasm). O‘tirish. Mashq dastlabki holat — chalqancha yotishdan boshlanadi. Katta odam bolaga tayoqni ushlatadi (bolaning kaftlari uning yuziga qarashi kerak) va undan tayoq tomonga cho‘zilib o‘tirishini so‘raydi. **4—6 marta takrorlanadi.**

8-mashq. Tanani egish va ko‘tarilish. Mashq dastlabki holatda — katta odamga orqani o‘girib turishdan boshlanadi. Bola o‘yinchoqni olish uchun engilganda uning tizzalaridan ushlab turish. **3—6 marta takrorlanadi.**

9-mashq. Taxtalar qirrasida yurish. Mashq kaft gumbazini mustah kamlash, yassioyoqlikning oldini olish uchun juda foydali.

10-mashq (15-rasm). Skameyka (taburetk) tagidan o‘tish. Skameyka poldan kamida 24 sm baland bo‘lishi lozim. **2—4 marta takrorlanadi.**

Bir yarim yoshdan 2 yoshgacha bo‘lgan bolalar uchun mashqlar kompleksi:

1-mashq. Qo‘llar bilan harakat qilish. Mashq dastlabki holatdan skameykada tik turib (stulda o‘tirib) kagta odamga qarab turish bilan bajariladi. Bu mashq ikkita gimnastika tayog‘i bilan bajarilsa qulay bo‘ladi, tayoqning bir uchini katta odam, boshqa uchini bola ushlab turadi. Shu

tayoqlar yordamida katta odam bolaning qo'llarini yon tomonlarga, yuqoriga, oldinga va orqaga harakatlantiradi. **6—10 marta takrorlanadi.**

2-mashq. Cho'nqayib o'tirish. Bola katta odam ushlab turgan gimnastika tayog'ini ushlab, cho'nqayib o'tiradi. **4—8 marta takrorlanadi.**

3-mashq. Dastlabki holatdan — polda yoki skameykada chalqancha yotgan holatdan o'tirishdan boshlanadi. Katta odam bolaning kaftla ridan ushlab turib, undan o'tirishni so'raydi.—**6 4marta takrorlanadi.**

4-mashq. Skameyka tagidan o'tish. Skameykaning (taburetkaning) tagi yuzasi poldan 24 sm baland bo'lishi kerak. **2—4 marta takrorlanadi.**

5-mashq. Taxta qirrasida yurish.

6-mashq. Tayoqni ushlab cho'nqayib o'tirish. **4—6 marta takrorlanadi.**

7-mashq. Tanani zo'riqtirib egish. **3—6 marta takrorlanadi.**

8-mashq. Gimnastika skameykasida yurish — poldan 20 va 24 sm baland bo'lishi kerak.

9-mashq. Umurtqa pog'onasini bukish. Mashq dastlabki holatdan — qorin bilan polda yotishdan boshlanadi. **2—4 marta takrorlanadi.**

10-mashq. Oyoqlarni ko'tarib, rostlab uzatish. Mashq dastlabki holatdan chalqancha yotishdan boshlanadi: bola qo'llari bilan skameykani yoki boshqa narsani ushlab turadi, katta odamning iltimosi bilan uzatilgan oyoqlarini ko'taradi (ikkala oyog'ini baravar va navbatma-navbat ko'tarib, tayoqqa tekkizadi). **4—8 marta takrorlanadi.**

11-mashq. Bir nechta to'siqlardan hatlab o'tish. Polga har xil pastroq narsalar qo'yiladi, bola katta odamning signali bilan dastlab bitta-bitta qadam qo'yib, keyin ketma-ket qadam bilan ulardan o'tadi.

1.3. Mashg'ulotlar uchun mashqlar majmuasi matnini yozishning taxminiy shakli

Maxsus adabiyotlarda majmua matnini yozish bo'yicha maktabgacha yoshdagilar jismi tarbiyasi mutaxasislariga qator tavsiyalar taklif qilingan. Matn sodda, tushunarli tilda, shug'ullanuvchining yoshini hisobga olib, mashqning mazmuni, bajarishni boshlashdan oldingi(dastlabki) holatni va qaysi mushaklar guruhi uchun mo'ljallanganligini o'zida ifodalashi lozim (1-jadvalda mashg'ulotlarni o'tkazuvchi tarbiyachilar uchun mashqlar majmuasini yozish – konspekti matnining taxminiy shaklini e'tiboringizga havola qidik).

1-jadval

***Gimnastika mashqlari majmuasining
taxminiy matni(konspekti)***

Bosqich №	Bolaning yoshi	Mashqning nomi	Bajarilish holati	Mashq davomida qaysi mushaklar mustahkamlanadi va qaysi odatlar rivojlanadi
6.	1 yoshu 2 oylik-dan to 1 yoshu 6 oylik-kacha	1. Uzukchalar yordamida qo'llarni bukish va yana ochish	Bolangiz sizga yuzma-yuz turadi.	Qo'l va yelka kamari uchun
		2. Tekislangan oyoqlarni tayoqchagacha yetkazish.	Polda chalqanchasiga yotadi	Oyoq panjalar va qorin mushaklari uchun
		3. Tizzalarni bukmagan holda tananing tepa qismini ko'tarish	Stol ustida turadi	Orqa va oyoq mushaklari uchun
		4. Tayoqchaga tiralgan holda o'tirib-turish.	Tik turgan holda	Qo'l va yelka kamari uchun
		5. Tayoqcha yordamida umurtqani bukish	Qorinda yotadi	Yelka kamari va ko'rak orasidagi mushaklar uchun
		6. Uzukchalar bilan o'tirish	Bolangiz bilan yuzma-yuz turasiz	Oyoq va oyoq panjalari uchun
		7. Mustaqil yordamsiz o'tirish	Chalqanchasiga yotadi	Qorin mushaklari uchun
		8. Gimnastika o'rindig'ining tagidan emaklab o'tish (yoki xar qanday 40 sm balandlikdagi buyum ostidan o'tish).	Qorinda yotadi bolangiz bilan birga bajarasiz	Orqa, umurtqa va oyoq mushaklari uchun
		9. Rezina gilamcha yoki maxsus trenajerlar ustida yalang oyoq yurish.	Tik turgan holda	To'g'ri yurishi va oyoq mushaklari uchun
7.	1 yoshu 6 oylik-dan 2 yoshgacha	1. Qo'llarning aylanma harakatlari	Polda chalqanchasiga yotgan holda	Yelka kamari va kuraklar orasidagi mushaklar uchun
		2. Gimnastik tayoqchaga tiranib o'tirish	Tik turgan holda	Yelka kamari va qo'llar uchun

		3. Tekislangan oyoqlarni tayoqchaga tekkizish	Polda chalqancha-siga yotgan holda	Orqa, oyoq mushaklari, umurtqa pog'onasi uchun
		4. Tayoqcha yordamida umurtqann bukish	Polda qoringa yotgan holda	Orqa, oyoq mushaklari, umurtqa pog'onasi uchun
		5. 15 sm kenglikdagi yo'lakchadan yurish	Tik turgan holda	Yassi tovonlilikning oldini olish uchun
		6. Tayoqchani ushlagap holda o'tprnsh	Tik turgan holda	Qorin mushaklari uchun
		7. Gimnastik o'rindiq tagidan o'tish (yoki 40 sm balandlikdagi istalgan buyum tagidan)	Tik turgan holda	Harakat koordnaatsiyasini tarbiyalash uchun
		8. Tizzalarniig va oyoq panjalarning ishtiroki bilan o'tirib turish	Qoringa yotgan holda	Orqa, oyoq mushaklari, umurtqa pog'onasi uchun
		9. Rezinka gilamcha ustida yurish	Tik turgan holda	Oyoq va oyoq panjalari uchun
8.	2 yoshdan 3 yoshgacha	10. Turli ustunchalardan sakrab o'tish.	Tik turgan holda	Oyoq va oyoq panjalari uchun
		1. Turli to'siqlardan sakrab o'tish.	Tik turgan holda	Qorin va oyoq panjalari uchun
		2. Qo'llarni bukib, ochish yoki ularnn aylanma harakatga kyeltirish	Qoringa yotgan holda	Qo'l va yelka kamari uchun
		3. Gimiastik o'rindiq tagidan o'tish	Qoringa yotgan holda	Harakat koordinatsiyasini tarbiyalash uchun
		4. Tayoqchaga tiralib o'tirish	Tik turgan holda	Qo'l va oyoq mushaklari uchun
		5. Oyoqlarni gimnastik tayoqchaga tekkizish	Tik turgan holda	Harakat koordinatsiyasini to'g'ri shakllantirish uchun
		6. 10 sm kenglikdagi yo'lakcha ustada yurish	Tik turgan holda	Yassi tovonlilikning oldini olish uchun
		7. Tayoqchaga tiralgan holda o'tirish	Tik turgan holda	Harakatni shakllantirish uchun
		8. 40 sm oraliqdagi to'siqlar ustidan sakrab o'tish	Tik turgan holda	Harakatni shakllantirish uchun

		9. Oyok panjalarining ishtiroki bilan o'tirish	Tik turgan holda	Yassi tovonlilikning oldini olish uchun
		10. Rezinka gilamcha ustida yurish	Tik turgan holda	Yassi tovonlilikning oldini olish uchun

Bolaning kuchiga, uning jismoniy tayyorgarligiga, ayni paytdagi sog'li g'iga qarab jismoniy nagruzkani tanlash kerak bo'ladi. Mashg'ulotlarning davom etishi vaqtiga ko'ra jismoniy nagruzkani oshirish yoki kamaytirish, tegishli dastlabki holatni (yotish, o'tirish, turish), mashqlarni takrorlash soni, ularning sur'atini, amplitudasini, ya'ni harakatlar ko'lamini tanlash yo'li bilan o'zgartirish mumkin. Mashqlar bilan dam olishni navbatlash, mashg'ulotlarga nafas mashqlarini kiritish yo'li bilan jismoniy nagruzkani kamaytirish mumkin.

Lanj, kam harakatlanuvchi va harakatlanishni yoqtirmaydigan bolalarga emosional holatni oshiruvchi mashqlarni bajartirish tavsiya qilinadi. Buyruqlar jarangli ovozda, ko'tarinkilikda berishni ahamiyati katta. Bolalarga shunday o'yinlar va vazifalar — mashqlarni tavsiya qilish kerak ki, bunda ularning o'zlari tashabbus ko'rsatadigan bo'lsin.

Tinib-tinchimas, toqatsiz bolalarga nisbatan boshqacha munosabat talab qilinadi. Bunday bolalarga xotirjamlik bilan past ovozda buyruqlar berish metodikasi qo'l keladi.

Harakatlarning sur'ati o'rtacha va sekin bo'lishi, ulardan mashqlarni aniq bajarishni talab etilishi lozim. Sho'x bolalar xotirjamlik bilan o'ynaladigan, qattiq hayajonlarga sabab bo'ladigan o'yinlarni o'ynatish maqsadga muvofiq emas.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar uchun ayrim mashg'ulotlarni 4—8 kundan keyii yangilari bilan almashtirish bolalarni mashg'ulotlarga qiziqmay qo'yishini oldinioladi. Mashg'ulotlarni tarkibidagi mashq larni tez-tez almashtirib turish ham tavsiya etilmaydi, chunki, bolalar mashg'ulotlardagi mashqlarni xotirasida saqlab qolishida muammolar paydo bo'lishi mumkin, O'z navbatida bu malakani shakllanishiga sal biy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Jismoniy mashqlarni va o'yinlarni yaxshi shamollatilgan xonada, yilning issiq paytida esa derazani yoki fortochkani ochib qo'yib, yaxshisi ochiq havoda o'tkazish kerak. Mashg'ulotlar uchun kengroq, harakatlarni siqmaydigan maxsus kiyimlar (trusi mayka bilan, sport kostyumi)ni kiydirishning ijobiy tomonlari ko'p.

1.4. Ertalabki gimnastika mashqlari va ularning taxminiy kompleksini tuzish metodikasi

Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishning qayd qilinagan mashg‘ulot shakli ertalab ota-onalar farzandlarini yasli yoki bog‘cha tarbichilariga topshirganlaridan, so‘ng tarbiyachi rahbarligida maktabgacha tarbiya muossa-salarining ichki kun tartibi asosidagi ko‘rsatilgan vaqtda o‘tkaziladi.

Bir yoshdan uch yoshgacha bo‘lgan bolalar uchun taxminiy ertalabki gimnastika mashqlari kompleksi:

1-mashq. Qo‘llarni turlicha harakatlantirish. **4—8 marta takrorlanadi.**

2-mashq. Katta odam ushlab turgan tayoqni (chambarni) ushlab cho‘qqayib o‘tirish, **4—8 marta takrorlanadi.**

3-mashq. Tanani zo‘riqtirib bukish. **2—6 marta takrorlanadi**

4-mashq. Skameyka bo‘ylab qo‘lda cho‘zilish. Mashq dastlabki holatdan — skameykada uning chetlaridan ushlab yotishdan boshlanadi. Katta odam bolaning sonla ridan bo‘g‘imlarini qattiq ezmasdan ushlab turadi. Bola skameyka bo‘ylab bitta qo‘lda cho‘ziladi. Mashq oxirida ko‘krak qafasining yuqori yarmini va boshini ko‘tarib hamda qo‘llarini yon tomonlarga uzatib egiladi. **1—2 marta takrorlanadi.**

5-mashq. Gimnastika o‘rindig‘i ustida yurish. Balandligi poldan skameykagacha 24 sm.

6-mashq. Uzatilgan oyoqlarni gimnastik tayoqchagacha ko‘tarish **4—8 marta takrorlanadi.**

7-mashq. Umurtqa pog‘onasini (tayoq bilan) zo‘riqtirib **4—8 marta takrorlanadi.**

8-mashq. To‘siqlardan sakrab o‘tish. **2—4 marta takrorlanadi.**

9-mashq. Cho‘nqayib o‘tirish. **4—8 marta takrorlanadi.**

10-mashq. Skameyka (taburetk) tagidan o‘tish. Masofa poldan skamey kagacha 24 sm. **2—4 marta takrorlanadi.**

11-mashq. Burchak ostida cho‘yilgan taxta qirrasida yurish.

12-mashq. Dastlabki holatdan — skameykada chalqancha yo o‘tirishga o‘tish, **3—6 marta takrorlanadi.**

13-mashq. Bir nechta to‘siqdan hatlab o‘tish. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolaning jismoniy tarbiyasi ertalabki gigiyenik gimnastika, harakatchan o‘yinlar, sayrdan iborat bo‘ladi.

Ertalabki gimnastika bilan har kuni shug‘ullanish kerak. 3 yashar bola lar uchun 4—5 ta taqlidchan mashqlar bajarilsa ham, maktabgacha tarbiya yoshi dagi ancha kattaroq bolalarning ertalabki gimnastikasiga

bir nechta umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni, piyoda yurishni kiritish lozim.

Uch - to'rt yasharli bolalar uchun ertalabki gimnastika mashg'ulotlari mashqlarining taxminiy kompleksi:

1-mashq. «Laylak botqoqda yuribdi». Tizzalarni baland- baland ko'tarib, yelkalarni esa to'g'ri tutib yuriladi. Bola xonada 1—2 marta aylantiriladi. Erkin nafas olinadi.

2-mashq. «Nasos». Oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi, ensada turadi. Gavdani o'ngga burib, ayni vaqtda o'ng qo'l tizzadan polga tekkiziladi (nafas chiqariladi.) Chap tomonga ham shunday qilinadi. **3—5 marta takrorlanadi.**

3-mashq. «Tovuq don yeydi». Cho'nqayib o'tirib, «qu-qu-qu» deb barmoqlar polga uriladi (nafas chiqariladi). **3—5 marta takrorlanadi.**

4-mashq. «Chumchuq sakrab yuribdi». Ikkala oyoqda sakrang. 4—5 marta sakrab, keyin 10—12 qadam yuriladi. **2 marta takrorlanadi.** Erkin nafas olinadi.

5—6 yashar bolalar uchun ertaldbki gimndstikaning taxminii kompleksi:

1-mashq. «Tuynukcha». Qo'llarni tushirib, barmoqlar chalkashtiriladi, boshning ustiga ko'tarib, tuynukdan qaraladi (nafas olinadi), qo'llarni ochmay, pastga tushiriladi (nafas chiqariladi). **3—5 marta takrorlanadi.**

2-mashq. «Suzuvchi». Tanani sal oldinga engashtirib, qo'llar oldinga uza tiladi (nafas chiqariladi), rostlab, qo'llar yon tomonlarga uzatnladi (nafas olinadi). **3—5 marta takrorlanadi.**

3-mashq. «Qurbaqacha». Tizzalarni ikki tomonga kerib, cho'nqayib o'tiriladi, qo'llar barmoqlari old tomondan polga sal tekkiziladi, yelka to'g'ri turadi, bola «vaq-vaq-vaq» deydi (nafas chiqariladi). **3—5 marta takrorlanadi.**

4-mashq. «Samolyot qanotlarini silkitadi». Qo'llarni ikki tomonga yozib, oyoqlar sal keriladi. Tana oldinga o'ngga va chapga buriladi. **3—5 marta takrorlanadi.**

5-mashq. «Quyuncha. Qo'llarni tirsakdan bukib, kaftlar tushiriladi. Oyoq uchida yengil sakraladi. 6—7 marta sakrab, yuriladi (12—16 qadam), **2 marta takrorlanadi.** Erkin nafas olinadi.

Olti, yetti yoshdagi bolalar uchun ertalabki gimnastika mashg'ulotlari mashqlarining taxminiy kompleksi:

1-mashq. Turgan joyda yurib turib, tizzani ko'tarib, shapillatib urish. **20—30 sekund.**

2-mashq. «Katta bo'lamiz». Qo'llarni oldinga yuqori ko'tarib, oyoq uchida turib, cho'zilish (nafas olinadi), qo'llar yon tomonlardan pastga tushiriladi (nafas chiqariladi). **4—6 marta takrorlanadi.**

3-mashq. Oyoq uchida o'tirib, tizzalar ikki tomonga keriladi (nafas chiqariladi), turiladi (nafas olinadi). **4—6 marta takrorlanadi.**

4-mashq. «Nasos». Oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi, qo'llar ensada turadi, o'ng tomonga egilib, ayni vaqtda qo'lni oyoqqa tizzadan pastga tekkiziladi (nafas chiqariladi). Dastlabki holatga qaytiladi (nafas olinadi). Chap tomonga ham shunday qilinadi. **4—6 marta takrorlanadi.**

5-mashq. «Baland shohlardan olma terib, ularni oyog'imiz ostiga turgan savatga ohista qo'yamiz». Qo'llarni oldindan yuqori ko'tarib, oyoq uchida turib, cho'zilib «olma uzib olinadi» (nafas olinadi), oldinga egilib, qo'llar pastga erkin tushiriladi, «olma savatga solinadi» (nafas chiqariladi). **4—6 marta takrorlanadi.**

6-mashq. Turgan joyda sakrash. 6—12 marta takrorlanadi. Yurish ga o'tiladi. **20—25 sekund.**

7-mashq. Qo'llar ikki tomonga yoziladi (nafas olinadi) va pastga tushiriladi (nafas chiqariladi).

Ertalabki gimnastikadan tashqari, maktabgacha yoshidagilar bilan gimnastika mashg'ulotlari(dars) o'tkaziladi. Umumiy sog'lomlashtiruvchi vazifalar bilan bir qatorda mashg'ulotlar paytida bolaning asosiy harakat malakalari rivojlantiriladi. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bola gimnas tikasiga umumrivojlantiruvchi mashqlar, shuningdek, qomat buzilishining va yassi oyoqlikning oldini oladigan maxsus mashqlar albatta kiritiladi.

Mashg'ulotlarda turli jihozlar va anjomlardan: arg'amchilar, gimnastika tayoqlari, koptoklar, lentlardan foydalaniladi. Ular mashg'ulotlarni turli-tuman, qiziqarli tashkillash imkonini beradi.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bola hayotida o'yinlarga katta ahamiyat beriladi. Bola o'yin o'ynar ekan, atrofidagi dunyoni tushunadi, bu unga huzur va quvonch beradi, bola har tomonlama rivojlanadi. O'yinlar vaqtda turli harakatlar, faollik namoyon qilish, intizom, qat'iyatlilik kabi muhim xislatlarni tarbiyalash amalga oshiriladi. Maktabgacha yoshidagilarning o'yinlarida rahbarlar ishtirok etishi shart. Ota-onalarning hovlida, uyda, bog'da yoki xiyobonda tashkillangan uyinlarda o'zlarining ishtirokining tarbiyaviy ahamiyati

katta. Bolalarning 3—4 yasharlik davrida tafakkuri aniq, diqqat barqaror bo‘ladi, shu sababli, ularning o‘yinlari mazmuni qiyin bo‘lmasligi kerak (masalan, «qushlar uchib ketdilar va inlariga qaytdilar»). Bu yoshdagi bolalar bir-birlaridan o‘zish uchun o‘ynamaydilar. Ular harakatlarning natijalariga emas, balki o‘ziga qiziqadilar.

O‘yinlar davomida uni sharhlash, so‘zdan foydalanish bolalarni fikrlashga, tashabbuskorlikga o‘rgatadi. So‘z belgilangan vazifani bajarishda signal rolini bajarishi, lozim bo‘lsa qisqa satrli aytishuvlar, she’rlardan foydalanishning ahamiyati katta. Ular harakat ritmini his qilish, bolalar nutqning rivojlanishida vosita rolini o‘ynaydi.

3—6 yoshdagilar mustaqil uyinlari paytida hayotda ko‘rganlarini turli obrazlar shaklida, rasmlar, eshitgan ertaklaridagi qahramonlarni qo‘shishni yoqtiradilar. O‘yinlarga musobaqa elementlarini ham qo‘shish mumkin (masalan, birorta daraxtga kim oldin yetib borish).

Harakat uyg‘unligini, chaqqonlikni rivojlantiradigan o‘yinlarni ham o‘ynash mumkin. Tez yugurishga, itqitishga, to‘siqlardan sakrashga o‘rgatadigan o‘yinlarni o‘ynash, ularni asta-sekin murakkablashtira borish bilan, harakatlarni aniq bajarish talab qilinishini tarbiyaviy ahamiyati katta.

6 —7 yoshdagilarning o‘yinlariga yugurish, sakrash, tirmashib chiqish, uloqtirishlarni kiritish, harakatlarni chiroyli, to‘g‘ri va aniq bajarishni talab qilish shart qilib belgilanishi muhim. O‘yin qoidalarini ham murakkablashtirish sabr-toqatli, bo‘y sinish va diqqat-etiborli bo‘lishga o‘rgatadi.

Makgabgacha tarbiya yoshidagi katta bolalar faqat o‘yin prosessiga emas, balki uning natijasiga ham qiziqadilar, shu sababli ularga o‘yin-musobaqalarni tashkil qilsa bo‘ladi.

Bolalar o‘zlari o‘ylab topgan, o‘zlarining ijodiy tasavvurlari mahsuli bo‘lgan o‘yinlarni o‘ynashni yaxshi ko‘radilar. Ba’zan o‘yinni ularning o‘zlari o‘zgartiradilar, takomillashtiradilar. Bunday hollarda bolalarga halaqit qilmaslik, ularning har bir harakatini nazorat qilish orqali aralashishning salbiy oqibatlari katta. Bunday o‘yinlar juda foydali, ular ijobiy tashabbuskorlikni, mustaqillikni rivojlantiradi va o‘zlariga ishonch hissini tarbiyalaydi.

1.5 . Maktabgacha yoshdagilar organizmining

chiniqtirish jarayoni va uning vositalari

Bu yoshdagilarning jismoniy tarbiyasi jarayonida organizmni chiniqtirish faqat jismoniy yuklamalarni nisbatan oshirish orqali emas, tabii atrof muhitning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanish orqali yo'lga qo'yilishi orqali katta samara beradi.

Organizmni chiniqtirish tushunchasi jismoniy tarbiya amaliyotida keng ko'lamda qo'llaniladi. Chiniqtirish ***havo(namligi, quruqligi, issiqligi, sovuqligi), quyosh nuri, suv vositalaridan foydalanish orqali*** yo'lga qo'yiladi. Atrof-muhitning o'zgaruvchanligiga organizmni chidash qobiliyatiga qarab uning chiniqqanligiga baho beriladi.

Chiniqtirish - bu asab tizimini va butun organizmni tashqi muhitning o'zgaruvchan omillari ta'siriga moslasha olishini rivojlantirishdir.

Birinchi navbatda, iqlim haroratining o'zgarishlariga ko'nikkanligi muhim ahamiyat kasb etadi. Tez moslasha oladigan organizm sovuq, izg'irin, shamol, nam havoda o'zining issiqligini tezda berib qo'ymaydi, yo'qotmaydi, uning aksini, organizm qizisa o'z issiqligini juda tez yo'qotishi bu chiniqqanlikning ko'rsatgichidir. Shu jihatni iloji boricha takomillashtirish ***chiniqtirish jarayoni*** deb atalishi to'g'ri bo'ladi.

Chiniqtirish mexanizmi aytarli darajada murakkab, lekin, uning ayrim elementlarini oson tushinish mumkin.

Sovuq, issiq haqidagi signal(qo'zg'alish) inson organizmiga asab tolalari kelib tugagan joy – teri, (markaziy asab tizimi orqali jo'natilgan qo'zg'alish shu yer)da tugaydi. Natijada bosh miya yarim sharlari po'stlog'i asab tolalari orqali teridagi qon tomirlariga sovuqda torayish, issiqda kengayishi lozimligi haqidagi qo'zg'alish signallarini jo'natiladi.

Qon tomirlarini torayishi oqibatida teri yuzasidagi kapilyarlardagi issiq qon ichki organlarga quyilib(yashirinib) organizmni tez sovushini oldini oladi yoki uning aksini, qon tomirlarining kengayishi orqali organizm issiqlikni tevarak –atrofga sochib tana tez soviydi.

Iqlim sharoitining issiq paytida kuchli ter ajralishi orqali qizigan organizm issiqligini atrofga ter orqali chiqarib uning sovushini tezlashti radi. Bu mexanizm qanchalar takomillashgan darajada ishlasa bolalar, kattalar organizmi atrof muhitning temperaturasiga shunchalik tez moslashadi va organizmning chiniqqanligi yuqori deb baholanadi.

Havo vositasida chiniqish sof havoda uzoq muddat davomida bo‘lish, binoni kuchli shamollatish va havo vannalarini qabul qilish orqali amalga oshiriladi.

Yozda ota-onalar bolalarni ochiq havoda ko‘p bo‘lishini ta‘minlashlari lozim. Ular faqat sayr qilish maqsadida aylanib yurish, o‘ynash bilan cheklanmay, dars tayyorlash, badiiy kitob o‘qish, ovqatlanish, xatto bir oz mizg‘ib olishlarini ham ochiq havoda o‘tkazishlarini yo‘lga qo‘yish, kamida kuniga 3-5 soat atrofida(yilning faslini qaysi birini bo‘lishidan qat’iy nazar) ochiq havoda bo‘lishlarini foydasi qator tadqiqotlar orqali isbotlangan.

Qish, kech kuz faslida bolalarini eng issiq kiyimlarni kiyintirib tashqariga chiqishlariga yo‘l qo‘ymaslik maktabgacha yoshdagilar oganizmining immunitetiga - tashqi ta’sirlarga qarshilik ko‘rsatish qobiliyatini susayishiga sabab bo‘ladi. Bunday bolalar tez shamollaydilar va kasal bo‘ladilar. Agar obi-havo yoki boshqa sharoit bolani bino ichida bo‘lishini taqazo etsa bino yaxshi shamollatilgan bo‘lishi kerak. Iloji boricha ularni uxlash xonasining fortochkasi ochiq bo‘lishi e’tibordan chetda bo‘lmasligi lozim.

Bolalar yaslisi va bog‘chalari, uyda ota-onalar rahbarligida tashkil lanadigan ochiq havodagi **havo vannalarini** qabul qilish yarim yalang‘och yoki to‘liq yechingan holda o‘tkaziladi. Havo vannalarini qabul qilish yozda temperatura soyada +19-20 gradus va undan ortiq bo‘lganda, soat 8 va 18 oralig‘ida o‘tkziladi. Havo vannasini qabul qilishning dastlabki kunlaridagi vanna qabul qilish birnecha minutdan oshmasligi, bir joyda turib emas, harakatlanib – yurib, yengil mashqlarni “ermak” qilib bajarish yoki o‘yinlar o‘ynash bilan qabul qilish biz kutgan natijani beradi. Labi ko‘karib, yelkalari ko‘tarlib, terisining tuklari tik tursa, qaltirash sodir bo‘lsa, havo vannasini qabul qilish to‘xtatilishi shart. Odatda havo vannasidan so‘ng tana namlangan sochiq bilan artiladi yoki ilmiliq suvli dush qabul qilinadi.

Suv vositsida chiniqish - tanani suv bilan artish, cho‘milish yoki dush qabul qilish shaklida tashkillanadi. Odatda ertalabki gigiyenik gimnastikadan so‘ng suv bilan tana ho‘llanib quriq sochiq bilan artiladi. Tanani ho‘llash avvaliga ilmiliq(30-32 gradus) suv bilan, so‘ng uning harorati xonaning harorati darajasigacha pasaytiriladi. Ho‘llash avvaliga namlangan lata, qo‘lqop yoki yumshoq material bilan, so‘ng bir oz suvi siqilgan sochiqda amalga oshiriladi. Oxirida qattiq, quruq sochiq bilan terining rangi qizarguncha artiladi.

Bunday artinishni bahorda boshlab, yozda davom ettirib, kuz va qishda to'xtatish yaxshi samara bermaydi. Aslida suvda chiniqishning boshlang'ich vositasi uyqudan oldin oyoqni tizimli yuvish, bunga avvalo xona harora tidagi suvdan foydalaniladi. Keyinchalik uning harorati asta - sekinlik bilan pasaytirib boriladi.

Ch o' m i l i sh – organizmni chiniqtirishning eng asosiy vositasi bulib yozni ota-onalar farzandini suvga o'rgatishga bag'ishlashlari kerak. Muhimi bolalar suzishni o'rganadilar, organizmi mustahkamlanadi, o'pkasining xizmati yaxshilanadi, undan tinch holatidagiga nisbatan 9-10 marta ko'p havo o'tadi. Suzish bilan tizimli shug'ullanish orqali esa upkaning "hayotiy triklik sig'imi" ortadi. Suzish organizmini garmonik rivojlantiradi, chidamliligini tarbiyalaydi. Suzish havo harorati 21-24 gradusdan past bo'lmagan holatda, suvning harorati esa kamida 20 gradusdan kam bo'lmasligi, suvga tushishda terining sathi terlamagan, bir oz issiq holda tez suvga kirish va unda doim harakatda bo'lish - suzish tavsiya qilinadi.

Cho'milish, suzishning davomiyligi birinchi kunlari 3-5 minut, cho'milish sezonining oxiriga borib bolalarda 10 minutgacha, katta maktabgacha yoshdagilarda esa 15-20 minutgacha yetkazilishi mumkin.² Suvdaligida sovqotish yoki qaltiroq sezilsa zudlik bilan suvdan chiqib yugurish tavsiya etiladi. Cho'milishda suvdan chiqishlar bilan uzilishlar qilish tavsiya qilinmaydi. Cho'milish yoki suzishdan so'ng teri artib quritiladi va organizmni bir oz qizdirib olish uchun bir necha mashq bajarish yoki yugurish tavsiya qilinadi.

Quyosh nuri ostida chiniqish, quyosh vannalari.

Q u y o s h n u r i ostida chiniqish uchun **q u y o s h v a n n a l a r i** qabul qilinadi. Agarda quyosh nuridan bilib foydalanilsa organizmning modda almashinuvi, oksidlanish jarayoni yaxshi lanadi, natijada oganizmining o'sishi va rivojlanishida keskin ijobiy o'zgarishlar ro'y berishi jismoniy tarbiya amaliyotida isbotlangan.

Maktabgacha yoshdagilarga quyosh vannasi foyda keltirishi uchun avval ular tibbiy nazoratdan o'tkaziladi, och qoringa quyoshda toblanilmaydi, nonushtadan kamida bir soat o'tkazilgandan so'ng, soyada harorat kamida 18 gradus atrofida bo'lishi nazarda tutiladi. Quyosh nurida toblanishni boshlashdan avval 1-2 marotaba havo

² Усмонходжаев Т., Хонкельдиев Ш., Абдуллаев А. ва бошқалар "Мақтабгача ёшдагилар соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятида гимнастика ва массаж" Услубий қўлланмаси, "Фарғона" нашриёти, 2011 й. 91 бет.

vannasi qabul qilinadi. Quyoshda toblanishning bizning regionimizdagi eng qulay vaqti haqida hozirgacha yakuniga yetmagan ilmiy nazariy baxslar o'zining nihoyasiga yetgani yo'q.

Jismoniy tarbiya amaliyotida ertalab soat 8-11 oralig'i quyosh nurida toblanish uchun qulay vaqt deb qaraladi. Kunning ikkinchi yarmida esa soat 16-18 ning orasi deb qabul qilingan. Oxirgi yillardagi quyoshda kechayotgan jarayonlar uning nurlarining ta'sirchanligiga ham ta'sirini ko'rsatmoqda. Quyosh nurlari yerga maksimal darajada tushayotgan vaqtda chiniqish maqsadida toblanishning salbiy oqibatlari katta.

Kayfiyatning yomonligi, o'zini yaxshi xis qilmayotgan paytlardagi toblanish yaxshi samara bermaydi. Asabiy, qo'zg'aluv chanligi yuqori bo'lgan bolalarga toblanishga ruxsat berilmaydi. Muammo o'zining tadqiqotlariga muxtoj.

Ilk bor toblanishni boshlagan bolalarning bosh kiyimli bo'lishning ahamiyati katta. Quyosh vannasi quruq qum ustida, taxtadan qilingan so'richada, maxsus sholcha, polos yoki boshqalar ustida orqalab yotib qabul qilinadi. Yerda yotib toblanish qat'iyyan man etiladi.

Toblanish birinchi kuni 4 minut(ko'krak, bel, o'ng va chap yonboshlar, har biri 1 minut dan) quyosh nuriga tutib turiladi; maktabgacha yoshdagilarda toblanish 10-12 gacha yetkaziladi. Toblanishning ilk kunla rida bolalarga to'liq yechinib yurishlari man etiladi. Faqat ular chiniqib ulgiranlaridan so'nggina yechinib yurishga ruxsat beriladi. Bu yoshdagilar uchun kunlik toblanish kuniga to'rt minutdanga uzaytirilib umumiy vaqti 30 minutga yetkaziladi.

Jismoniy mashqlar, o'yinlar va sport bilan shug'ullanish mashg'ulotlari orqali chiniqish. ***Ch i n i q i sh*** faqat suv, havo, quyosh nuri orqaligina emas, ***j i s m o n i y m a s h q l a r, o ' y i n l a r v a s p o r t n i n g*** belgilangan turi bilan shug'ullanish mashg'ulotlari orqali ham yo'lga qo'yiladi.

Jismoniy mashqlar va o'yinlar bilan shug'ullanish paytida nafas olish chuqurlashadi va tezlashadi, yurakning faoliyati kuchayadi(qon haydashni kuchaytiradi), havoni miqdori va ozuqa moddalarni to'qimalarga yetkazib berilishi darajasi, jismoniy mashqlarni bajarish davomida organizmni ozuqa moddalarga ehtiyoji ortadi, natijada ishtaxa yanada ochiladi. Bu o'z navbatida ovqatning hazm bo'lishini kuchaytiradi. Shunday qilib jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni

talab darajasidagi ovqatlanish bilan qo'shib olib borilishi organizmni o'sishi va mustahkamla nishida muhim rol o'ynaydi.

Jismoniy mashqlar bilan kam shug'ullanish hazm qilishni ham susaytiradi. Bu organizmni rivojlanishiga salbiy ta'sir qiladi, kasalliklarni keltirib chiqarishi, modda almashinuvini buzilishiga sabab bo'lishi mumkin.

Jismoniy mashqlar bilan tizimli shug'ullanganlarning yuragining mushaklari mustahkamlanadi, asab tizimi takomillashadi, yurak faoliyatida ishtirok etuvchi mushaklarni ozuqa bilan taminlovchi, uni boshqaruvchi qon tomirlari mehnat yoki sport yuklamalariga jismoniy mashqlar yoki sport bilan shug'ullanmaydiganlarning yuraklarini tomirlariga nisbatan bardoshli bo'ladi.

O'pkaning faoliyati ham yaxshilanadi. Nafas olish ko'krak qafasining to'la kengayishi hisobiga kuchayib kislordga to'yingan havoni yutish hajmi ortadi, ko'krak qafasining kengaytiradigan va toraytiradigan qovurg'a aro mushaklarning faoliyatini kuchayishi evaziga olgan havo uning eng chuqur burchaklarigacha yetib boradi. Boshqachasiga aytganda o'pka ventilyasiyasi kuchayadi. Bu "is gazi"ni oraganizmida to'planib qolishini oldini oladi.

Bir so'z bilan aytganda asab tizimi, hazm qilish organlarining faoliyati, modda almashinuvi, mushaklar, paylar, bo'g'inlarning va boshqa organlarning funksiyasi, ularning to'qi malarini faoliyatini yaxshilanishi haqida darslikning "Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati" bobida to'liq malumotlar berganmiz.

Yuqoridagilardan kelib chiqib maktabgacha yoshdagilar o'quv muassasalarining tarbiyachilari, ota-onalar bolalari ning jismoniy rivojlanishganligi va jismoniy tayyorgarligiga befarq bo'lmasliklari, farzandlarning jismoniy madaniyati tamal toshini bolalar yaslisi va bog'chasida ligidayoq qo'yishlari lozimligi davlatimiz siyosati darajasiga ko'tarilganligini unutmasliklari lozim.

1.6. Maktabgacha yoshdagilar o'quv – tarbiya jarayonining uslubiyotlari

Harakatga o'rgatish eng kichik yoshdan boshlanadi va hayot uchun kerakli hayotiy zaruriy xarakterli harakat malakalari, ko'nikmalarini osondan qiyinga didak tik prinsipi asosida, ketma-ketlikda rioya qilib, jismoniy tarbiya haqida eng sodda bilimlar, shaxsiy, umumiy gigiyena talablari va

qoidalariga asta-sekinlik bilan rioya qilishga o'rgatish bilan qo'shib olib boriladi.

Maktab yoshigacha bolalar jismoniy tarbiyasi umumiy o'qitish uslubiyatlari asosida olib boriladi va o'qitishning quyidagi: **onglilik va faollik, ko'rgazmalik, kuchiga yarashalik va individuallashtirish, sistemalilik, talabalarini asta-sekinlik bilan oshirish deb nomlanadigan jismoniy tarbiya ta'limi jarayonida qo'llaniladigan uslubiy** prinsiplariga tayanadi.

Bolani mashqlantirish uchun **tanlanadigan metodikalar** ularning **harakat faolligi darajasini qaydarajada ekanligini** taqazo etadi. Harakatga o'rgatish - o'qitishni boshlashdan avval bu yoshdgilarning harakat faolligi darajasini o'rganishni qoidaga aylantirish lozim bo'ladi.

Ular harakat faoligi **yuqori**, harakat faoligi **o'rta** va harakat faoligi **past** bolalar deb guruhlariga ajratiladi.

Harakat faolligi yuqori deb hisoblanganlar – ijodiy faollik namoyon qiluvchilar bo'lib, jismoniy mashqlarni bajarishda ularning yangi variantlarini topish va qo'llash istagi bilan yonadilar.

O'rta harakat faolligini namoyon qiluvchilar – mashqni ijrosi (baja rish)da faollik ko'rsatadilar. Mashqlarni ko'rsa tilgandek qilib, namuna bo'ladigan darajada bajaradilar. Lekin, mashqlarning yangi variantlarini tuzib ularni bajarish yoki o'yinlarni topib o'ynashda ijodiy tashabbus ko'rsatmaydilar.

Harakat faolligi past deb sanaluvchi guruhga kiruvchilar – taqlid qilib kattalarga murojaat qilish, tajriba ortirishga urinmaydilar, ijodiy yondoshuvni xayoliga ham keltirmaydilar.

Harakat aktivligini hozirgi kundagi **baholanishining** qayd qilingan gradatsiyasi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilarning barcha yoshdagilari uchun ham xos bo'lib, jismoniy tarbiya ta'limi tizimining barcha bo'g'inlarida foydalanish maqsadga muvofiq deb qaralmoqda.

Bolalarni harakatga o'rgatish uslubiyotlari. Bolani harakatga o'rgatishda **ko'rgazmalilik, so'zdan foydalanish, mashq qilish, o'yin va musobaqa** uslubiyotlaridan foydalaniladi.

a) ko'rgazmalilik metodidan foydalanish orqali bajarilishi kerak bo'lgan harakatni, ko'rgazmali qurollar vositasida tushuntirilib, so'ng amal da bajarib ko'rsatiladi. Ko'rgan obrazlarga taqlid qilish bilan jismlar, narsalar turgan tomonlar mo'ljallanib qilib belgilanib shu jihozlar joylashgan tomonga qarab mashqlar bajariladi.

a) harakatning ijrosi gapirib tushintiriladi, so'ng, ko'rsatiladi, buyruq) **so'z yordamida** beriladi, mazmunini gapirish bilan mashqni bajarish qo'shib, birgalikda amalga oshiriladi, suhbat qilinishi mumkin, javob bera oladiganlaridan so'raladi va yana boshqa uslubiyotlardan foydalaniladi.

v) mashq qilish uslubiyati – harakatni bajarish shartini o'zgartirmasdan va o'zgartirib bajarish(mashq qilish), takrorlashlar amalga oshiriladi.

d) o'yin va musobaqa uslubiyotlaridan foydalanish bu yoshdagilar uchun eng samarali uslublardan biri hisoblanadi.

Qayd qilingan uslubiyotlarni maktabgacha yoshdagilarga qo'llash boshqa yoshdagilarga qo'llashga nisbatan o'zining xususiy tomonlariga ega.

Ko'rgazmalilik metodi barcha yoshdagi guruhlarda yoshining katta-kichikligiga, harakat malakasi zahirasi ko'p yoki ozligiga qarab qo'llashda mezon rolini bajaradi.

Eng kichik yoshdagilarning harakat malakalari zahirasi aytarli darajada kamligi tufayli, ularda mashqlar haqida birlamchi tasavvurni hosil qilish juda qiyin. Shunga ko'ra harakatga o'rgatish uchun ko'rgazmalilik uslubiyatidan nisbatan ko'proq foydalaniladi.

Jismoniy mashqlarni ko'rsatishdan tashqari ko'rgazmali qurollar - rasmlar, fotosuratlar, chizmalar, maketlar, video materiallar, sekinlash tirilgan multivideolardan foydalalanish mashg'ulot paytida mashq texnikasini egallashni osonlash tiradi.

Harakatga o'rgatishda bu yoshdagilar uchun "taqlid qilish" mashqlari yuqori samara beradi. O'sha harakatni hayvonlar, qushlar va boshqa joni vorlar harakati misolida o'rgatish, ularning obraziga kirish bajarishga qiziqishni kuchaytirib ta'lim jarayonini faollashtiradi.

Bolalar qancha kichik yoshda bo'lsa bu uslubiyotning foydasi shunchalik katta bo'ladi. Ularda ko'rish va jismlarga qarab mo'ljal olish qobiliyatini rivojlantirishning ahamiyati katta. O'z navbatida bu bajarilishi qiyin jismoniy mashqlarni bajarishni, o'zlashtirishni osonlashtiradi.

Masalan, baland osib qo'yilgan jismdan oshirib uloqtirish. Bunda tana orqaga bukiladi, tananing og'irligi orqada turgan oyoqqa yuklanadi, yoki sakrab, osib qo'yilgan buyumga yetish, o'yinchoqlar, boshqa jismlar ilib qo'yib bajartirishni samarasi yuqori bo'ladi.

Bolalarni mashqlarini qoʻrqmay bajarishga oʻrgatish muhim dir. Harakat malakasini shakllantirishda ritm, tempni his qildirish, qoʻshiq, aytishuvlar bilan oʻynaladigan oʻyinlarga musiqa tavsiya qilinadi.

Soʻzdan foydalanish uslubi. Bolada jismoniy mashq haqida toʻgʻri tasavvur hosil qilish uni koʻz oldiga keltirib fikrlashiga yordam beradi. Koʻrgazmalilik va soʻz yordamida tushun tirish uslubi ikkalasi birga qoʻshib olib borilsa, keyinchalik bolalar jismoniy mashqlarini nomini eshitishi bilan yoki yozilganlarini koʻrishi, eshitishi bilan mashqlarni qiynalmasdan bajara olish malakasiga ega boʻla boshlaydilar. Tushunar laroq boʻlgan soʻz iboralari bilan: quyonga oʻxshab sakraymiz, qargʻaga oʻxshab uchamiz, ovoz chiqaramiz, ritmni xis qildirish maqsadidagi sherlar (toʻrtlik lar,oltiliklar yoki tez takrorlanadigan misralar) va h.k.lar tarzida.

Harakat malakasi, harakat tajribasi qanchalar boy, katta boʻlsa, ularga jismoniy mashq oʻrgatishda soʻz bilan tushuntirish uslubiyanidan foydala nish osonroq boʻladi. Xarakteriga koʻra soʻz oʻrganishni har xil etapida turlicha boʻlishi lozim.

Oʻrgatishni boshlanishida harakat toʻliq tushuntiriladi, keyinchalik esa tushuntirish, qisqa koʻrsatma berishlari bilan almashinadi. Koʻrsat malar yordamida harakatdagi xatolarni toʻgʻirlash va ogohlantirish va ularni baholash mumkin. Buyruqlar va koʻrsatmalar maktabgacha yoshdagilarda jismoniy mashqlarni teng boshlash, teng tugallash, uni surʼatini, rit mini boshqarish, harakatga yoʻnalish berish uchun qoʻllaniladi. Gimnastikada qabul qilingan eng oddiy buyruqlar, mashq musiqasiz bajarila boshlansa, asosan katta yoshdagi guruhlarda foydalanish mumkin. Koʻrsatmalardan esa asosan kichik yoshdagi guruhlarda koʻproq foydalaniladi.

Koʻpchilik jismoniy mashqlar, ashulalar, sheʼrlar mazmuni aytiladigan voqealar va harakatni qanday bajarilishi kerakligi haqida yozilgan matnni oʻqish bilan qoʻshib ijro etiladi. Ijro paytida bolalarga savol berish, ularni fikrlashga oʻrgatadi, oʻsha jismoniy mashq haqida toʻliq bilimga, harakatni his qilishga imkoniyat yaratadi.

Suhbat ham bajariladigan jismoniy mashq haqida koʻproq maʼlumotga, fikrga ega boʻlish va jismoniy mashqlarni bajarilishi haqida lozim boʻlgan malakalarga manbaa boʻlishi amaliyotda kuzatilgan. Jismoniy tarbiya va sportga oid kitob lar oʻqish, rasmlar koʻrish, oʻyingohlarga ekskursiyalar va sayirlar qilish davomida ham soʻzdan foydalanish ularni fikr lashga oʻrgatadi.

Mashq metodi juda ham xilma-xil. Maktabgacha yoshdagilarda harakatlar, jismoniy mashqlar birvarakayiga (frontal) hamma uchun umumiy bir xildagi vazifa qo'yilib, barchani teng bir xilda bajarishni qo'llashdan ko'proq foydalaniladi, lekin, olingan jismoniy mashqlar bolaning anatomik-fiziologik xususiyatlari, jismoniy qobiliyatiga mos tushishi e'tiborga olinishini taqazo etadi.

Bu yoshda ko'proq dinamik xarakterdagi mashqlar tanlab olinishi, bir yo'la ko'plab asosiy muskul guruhlariga hamda individ organizmiga fiziologik ta'sir o'tkaza oladigan, chaqqonlikni, harakat koordinatsiyasini rivojlantirishga sharoit yaratadigan mashqlaridan foydalanish tavsiya qilinadi. Bu talablarga jismoniy mashqlardan ko'proq velosipedda yurish, suzish, harakatli o'yinlar, sport o'yinlarining elementlarini qamrab olingan harakatlar, jismoniy mashqlar javob beradi.

Maktab yoshigacha bo'lgan bolalarga ***statik*** xarakterdagi jismoniy mashqlar berish tavsiya etilmaydi. Bu mashqlar nerv tizimi va muskullarni toldiradi, qon aylanish va nafas olishning ritmini buzadi.

To'liq muskul qisqarishi(zo'riqishi)ni talab qiladigan kuch mashqlari esa muskul va nerv bo'g'inlarining ishlarini susaytiradi. Yoshi ulg'aygan sari jismoniy mashqlar ham o'zgartiriladi va qiyinlash tiriladi.

1.7. Maktabgacha yoshdagilar jismoniy tarbiyasining davlat dasturi

«Maktabgacha yoshdagilar jismoniy tarbiyasi dasturi» (2014) materiali mazmuniga quyidagilar kiritilgan.

Bir yoshgacha bo'lgan bolalarda kattalar yordamida sust harakatlar, aktiv harakat elementlari umumjismoniy mashqlar (jisim bilan va jisimsiz, chalqancha yotish, o'mbaloq oshish, boshni har tomonga burishlar) emaklashlar, yugurishga tayyorlovchi mashqlar, balandlikka chiqish va eng sodda o'yinlardan foydalaniladi. Bu yoshdagilar dasturida asosiy o'rinni uqalash (massaj) egallaydi.

Bir yoshdan 3 yoshgacha bo'lgan bolalarda nisbatan qiyinroq bo'lgan umumjismoniy mashqlar, jisimli va jisimsiz (to'p, yog'och, gimnastika o'rindig'i), asosiy harakatlar (yurish, yugurish, muvozanat saqlash mashqlari, chuqurlikka sakrash), saflanishning eng oddiy mashqlari (aylana bo'ylab yurish, orqama – orqa (bir kolonna), sherenga bo'lib(yonma yon) saflanishlar), velosipedda yurish, suzishni o'rganishga tayyorlov mashqlari beriladi. Dasturda bu yoshdagilar uchun kerakli harakatli o'yinlar va raqs mashqlariga kengroq joy ajratilgan. Olingan o'yinlar bu yoshdagilar uchun qoida sining soddaligi, g'olibni aniqlashni osonligi bilan farqla nadi va asosan turli obrazlar timsolida, taqlid tarzida o'ynaladi (qushlar hayvonlar va h.k.).

3 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan bolalar asta-sekinlik bilan mustaqil mashg'ulotlarga o'rgatiladi. Amalda bolalar faoliyatini uyushtirishning «frontal» metodi qo'llaniladi. Masalan, bajarilishi kerak bo'lgan mashqni ayrim elementlariga ko'proq e'tibor beriladi. Uloqtirishni ko'rsatishda oldin dastlabki holatga, so'ng harakatning qolgan elementlariga e'tibor qaratiladi.

Bolalarning bosh miya yarimsharlari po'stlog'ida kattalarnikiga nisbatan tez va yengil “shartli aloqa” vujudga keladi, lekin harakatlar tez-tez qaytarib turilmasa, bunday shartli aloqalar mustahkamlanmaydi.

Harakat malaka sini mustahkamlash uchun uni ko'p marotabalab takrorlayverish, tolishini vujudga keltiradi. Shuning uchun qaytarishni xilma-xil variantlardan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Mashqni takroriy bajarishlar faqat o'zlashtirilayotgan material texni kasi haqida shug'ullanuvchi mukammal tasavvurga ega bo'lgandan so'ng, malakalarini mustahkamlash esa har xil sharoitda – o'yin, musobaqa, turli-xil topshiriqlarni bajarish shaklida amalga oshiriladi.

«Kim shu mashqni yaxshi bajara oladi», «Kim bayroqchaga tez yugurib borib qaytib kela oladi», «To'pni kim uzoqroqqa ota oladi» yoki «Mo'ljalni ura oladi» kabilar. Jismoniy mashqlarni o'rgatishdagi o'ziga hos uslubiyatlarini o'zaro munosa batlarida ham namoyon bo'lishini e'tibordan chetda qoldirmaslik lozim.

Maktab yoshigachadagilarni o'qitishda taqlid qilish, ko'rib turgan narsaga o'xshatish, pastga, balandga, orqaga va h.k. deb mo'ljal ko'rsatish, o'yin usullarini turlicha variantlaridan foydalanish o'qitish jarayonidagi emosionallikga ta'sir ko'rsatadi.

Bu yoshdagilar uchun maxsus bilimlar video, multivideo, diofilmlar, kino, multfilmlar orqali, mashqning mazmu nini tushuntirish paytida eshitayotib, harakat texnika sini, harakatli o'yinlar qoidalarini o'rganish davomida egallay dilar. Qayd qilinganlarni biz o'rgangan usuliyotlardan foydalanish orqali egallydilar va shu bilan bir qatorda shaxsiy va umumiy gigiyenaga oid tushunchalarga ega bo'lib boradilar.

1.8. Maktabgacha yoshdagilar jismoniy tarbiyasi mashg'ulotlarining shakllari

Mamlakatimizda maktabgacha yoshdagilar jismoniy tarbiyasi mashg'ulotlari ***davlat, jamoat va shaxsiy bolalar o'quv muassasalarida*** olib boriladi.

Davlat muassasalari – yaslilari, bolalar bog'chalari halq davlat ta'limi tasarrufida, ***jamoat muassasalari*** yaslilari, bolalar bog'chalari – shaxsiy yaslilar va bolalar bog'chalari, turli xildagi maxkamalar, korxonalar, fermer xo'jaliklari va boshqalar tomonidan tashkillanmoqda.

Davlat muassasalari tomonidan tashkillangan yaslilar va bolalar bog'chalari jismoniy tarbiyasi jarayoniga yasli yoki bog'chaning mudiri(mudirasi) rahbarlik qiladi. Jismoniy tarbiya ishini tarbiyachilar olib boradi. Tarbiyachilar mashg'ulotlarni musiqachi, shifokor bilan birga o'tkazishni rejalashtiradi. Shifokor tarbiyachiga jismoniy mashqlarni tanlash, uning me'yorini(jismoniy yuklamasini) belgilashda maslahatchi sifatida yordam beradi.

Yasli va bog'chalarda jismoniy tarbiya jarayonini amalga oshirish uchun ***o'quv mashg'uloti shaklidagi: ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya daqiqalari, chiniqtiruvchi muolajalar, harakatli o'yinlar, ekskursiyalar, sayohatlar, bayramlar, yakkama-yakka va mustaqil***

mashg'ulotlar tarzida shu yoshdagilar uchun mo'ljallangan jismoniy tarbiya dasturi asosida an'anaviy mashg'ulotlar uyushtiriladi.

Musiq a darslari ham jismoniy tarbiyanining ayrim belgilangan vazifalarini hal qiladi. Musiq a takti, ritmiga rioya qilgan holda jismoniy mashqlar, o'yinlar va raqslar ijrosi orqali tarbiya jarayonida vosita rolini o'ynaydi.

O'quv tipidagi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish ***mashg'ulotlari*** asosan bolalarni harakatga o'rgatish yoki ularni umumiy ta'lim maktabidagi o'quv tarbiya jarayoniga tayyorlashni maqsad qilib tashkillanadi. Bunday mashg'ulotlar yasli va bog'chalarining barcha o'quv guruhlarida majburiy mashg'ulotlar tarzida o'rta va katta yoshdagi maktabgacha yoshdagilar guruhlarida tashkillanadi. 1 yoshga to'lmaganlar uchun ***indivi dual mashg'ulotlar*** tashkillanadi va uqalash bilan qo'shib olib boriladi.

1-3 yoshgachalar va yoshi undan kattalarning o'quv guruhlarida mashg'ulotlar haftada 3 marotabadan, 3-7 yoshgacha bo'lganlarda esa haftada 1 martaba 30 minutli jimoni y tarbiya darsi o'tkaziladi. Yoshlari ulg'aygan sari mashg'ulotlarning davomiyligi 10 daqiqali mashg'ulotlardan 45 daqiqali mashg'ulotlargacha yetishi - oshirilib borilishi mumkin.

Mashg'ulotlar 4 qismda - tashkili y, tayyorlov, asosiy, yakunlov, qismlariga bo'lib tashkillanadi va olib boriladi. Ularning har biri o'zlarining aniq vazifalarini hal qiladi.

Jismoniy mashqlar osonlashtirilib, harakatli va syujetli o'yin («O'rmonga sayohat», "Sirk sahnasida" va boshqa)lar shaklida tashkil qilinadi.

Tarbiyachi oldin jismoniy mashqlarni rejalashtirib, so'ngra unga syujet(mazmun, mavzu) tanlaydi. Yurish, yugurish, to'siqlardan oshish, suzish va ochiq havoda bo'lishi zarur bo'lgan vaqt davomida o'tkaziladi.

Ertalabki gimnastika tarzidagi mashg'ulot - ertalabki ovqatlanishdan oldin, bolalar uylarida uyqudan turgandan so'ng gigiyenik gimnastika shaklida o'tkaziladi. 2 yoshgacha bo'lganlarda bu mashg'ulot individual yoki 5-10 kishilik guruhlarda, yoshi kattalarda esa bolalarning barchasi saflanib umumiy o'tkaziladi.

Ertalabki gimnastika turli xildagi yurishlar, yugurishlar va boshqa xildagi mashqlar - sakrashlar bilan tugallanadi. Ayrim holatlarda mashq syujetiga, ritmiga moslashtirilgan qo'shiqlar bilan o'tkaziladi.

Tizimli o'tkazilgan jismoniy mashqlar, asosan, bolalarni kuchini, egiluvchanligini mustahkamlaydi, nafas olish, qon aylanish va yurak

tomir tizimi ishlarini, organizmidagi modda almashinuvi jarayonini yaxshi laydi. Bundan tashqari ertalabki gimnastika uyushgan holda yaxshi kayfiyat bilan boshlansa, har kungi bajarilgan jismoniy mashqlarning ta'sir kuchi, qomatni tutish va jismoniy mashqlarning sog'liqqa foydasi haqidagi elementar ilk nazariy bilimlarni shakllantirishga yo'nalti riladi.

Kichik yoshdagilarda jismoniy mashqlar kimlarga yoki nimalargadir taqlid qilish va hayotdagi, multfilmlardagi syujetlarni o'z ichiga olishi yaxshi samara beradi. Mashqlarning umumiy jamlamasi soni 3 dan 6 gacha, yoshi ulg'aygan sari 8 tagacha ko'paytirilib komplekslar bir haftaga mo'l jallab tuziladi va 3-4 kundan so'ng qiyinlashtirilishi mumkin, ularni ijrosi uchun 7-12 daqiqa davomida vaqt sarflanadi. 6-7 yoshdagi larga esa maktab dasturi materialiga yaqin bo'lgan jismoniy mashqlar tavsiya qilinadi. Jismoniy mashqlar dozasini uni bajarish qiyinligiga qarab belgilanadi. Yelka va bo'yin muskullari uchun mashqlar 6-12 marta, qorin va bel muskullari uchun mashqlarni 4-8 marta takrorlash tavsiya qilinadi.

Chiniqtiruvchi muolajalar - yasli va bog'chalardagi kundalik va hayotiy sharoitdagi chiniqtirishlardan tashqari bolalar bilan maxsus havo, quyosh vannalari, suv bilan chiniqtirishlar sifa tida o'tkaziladi. Bulardan tashqari ayrim mualaja(prosedura)lar borki ular jismoniy mashqlar bilan qo'shib olib borilgandagina natija beradi.

Jismoniy tarbiya daqiqalari - rasm chizish, plastilin bilan ishlash, hisob, nutqni rivojlantirish mashg'ulotlari davomida o'tkaziladi. Bu mashg'ulot uchun 2-3 ta jismoniy mashq tanlanib, ular o'rnidan turgan, o'tirgan holda bajariladi.

O'yinlar - ertalab soat 10⁰⁰-12⁰⁰ larda va tushlikdan so'ng o'tkaziladi. Uni maqsadi bolalarda bizga ma'lum bo'lgan jismo niy sifatlarini rivojlantirishdir. Harakatli o'yinlarni tanlashda bolalarning jismo niy tayyorgarligi, maydon va undagi mavjud sharoitga e'tibor beriladi.

Tarbiyachi o'yinni tanlab olgandan so'ng uni qo'llash metodikasini puxta o'ylab, so'ngra o'tkazadi. Bola uchun notanish o'yinlarni o'ynatish ancha qiyinchiliklarga sabab bo'ladi. Katta yoshdagilar uchun esa mustaqil vazifalar beriladi. O'yinlar 7-15 daqiqagacha davom etadi va 5-7 marotaba qaytariladi.

Sayohat - haftada 1-2 marotaba, 2 yoshgacha bo'lganlar uchun uyushti riladi. Oldindan sayohat joyi, mashg'ulot ssenariysi tuziladi,

joydagi sharoit hisobga olinib lozim bo'lgan jihozlar tayyorlanadi. Yoshiga qarab sayohat muddatini 20 minutda 1,5 soatgacha davom etkazish mumkin.

Jismoniy madaniyat bayramlari - bayram tadbirlarini o'tkazish shonli kunlar (yangi yil, harbiylar kuni, navro'z, Musta qillik, konstitusiya kunlari va boshqalar) ga bag'ishlab yoki bog'chadan maktabga kuzatish, bitiruv kechasi tarzida o'tkaziladi. Har xil o'yinlar, raqslar, musiqa bilan bajariladigan jismoniy mashqlar bayram dasturi ssenariysiga kiritiladi.

Jismoniy mashqlar bilan individual shug'ullanish mashg'ulotlari - tibbiy xodim yordamida bolalar jismoniy tayyor garligini hisobga olgan holda o'tkaziladi. Bu mashg'ulotlarda tana tuzilishida nuqsoni borlar yoki surunkali hamda, yurak tomir tizimida kasali borlarni shug'ullanishi uchun qulay imkoniyatlari mavjud(davolash jismoniy madaniyati bilim lari asosida). Uni davom etish muddati davolanishdan chiqqanlarning jismoniy tayyorgarligi darajasiga bog'liq. Mashg'ulotlar davomida shifokor maslahati asosiy rol ni o'ynaydi.

Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish mashg'ulotlari - bolalarga o'zlari yaxshi ko'rgan jismoniy mashqlar bilan mashg'ul bo'lish imkoniyatini beradi. Buning uchun tarbiyachi oldindan ularga jihozlangan "gimnastika shaharchasi" yoki maxsus bolalar maydonchasi, suzish havzasi, kerkli sport jihoz lari va anjomlarini tayyorlab qo'ygan bo'ladi.

Mashg'ulot paytida tarbiyachi bolalarning har birga alohida maqsad li, faqat u ijro etadign rollar(o'yinlar, estafetalar ning elementlari va boshqalarda)ni ajratib berishi yaxshi samara beradi.

Yasli va bolalar bog'chasida **jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkillashning umumiy ish rejasi** - tuzilib unda jismoniy tarbiya jarayonini jonli o'tkazish uchun tadbirlar belgilanadi. Ish rejasida jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi yoritiladi va uni bajarilishi uchun aniq vazifalar qo'yiladi. Vazifalar taxminan quyidagicha bo'lishi mumkin: suzishni o'rgatish, sayirga chiqish, velosiped, samokat, roliklik kon kida yurishni, harakatli o'yinlarni o'rgatish va boshqalar. Buning uchun tarbiyachilar oldindan lozim bo'lgan tayyorgar liklarini ko'radilar. Tarbiyachining **ish rejasi** jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish va mashg'ulotlarni tashkillash va o'tkazishning umumiy uslubiy qoidalarini, o'quv dasturi asosida kvartal, oylar va haftalar davomida bajariladigan tadbirlarni muddatlarini, ularni ijrosini yo'lga qo'yish uchun ma'sullarni belgilaydi va zaruriy ramkaga soladi,

boshqaradi. Jismoniy tarbiya jarayonini rejalashtirishda bolalarning jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligi darajasi e'tiborga olinishi shart.

Yasli va bog'chada yiliga 3-4 marotaba bolalar jismoniy rivojlanganligi va jismoniy tayyorgarligidagi o'zgarishlarning holatini hisoboti yo'lga qo'yiladi va bo'lajak o'quvchilarning maktabiga uning jismoniy rivojlanganligi va jismoniy tayyorgarligi haqida tavsifnoma tayyorlanib maktabga yo'llanma beriladi

Biz quyida ***bolalar uchun jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish va mashg'ulotlarni tashkillash va o'tkazishning umumiy uslubiy qoidalarini*** e'tiboringizga havola qildik:

1. Ikki yashargacha bo'lgan bolalar bilan o'tkaziladigan mashqlarning davomlilikgi 10 minutdan oshmasligi, mashg'ulotlar esa har bir bola bilan alohida-alohida olib boriladi.

2. Kattaroq yoshdagi bolalar bilan mashg'ulotlar ***“guruhlarga ajratish”*** metodida o'tkaziladi, bunda “syujetli o'yinlar” tarkibiga nisbatan ko'proq dinamik mashqlarni kiritish tavsiya qilinadi.

3. Barcha muskullar guruhlari navbati bilan mashqlantiriladi.

4. Harakatlarni bola o'zlashtirganligining darajasiga qarab mashqlar osonidan, yengilidan boshlab, asta-sekinlik bilan qiyinlariga, og'ir-larini bajrishga o'tiladi.

5. Har bir mashg'ulotga yurishni, yugurishni, sakrashni, tirmashib chiqishni, harakatlar uyg'unligini rivojlantiradigan va takomillashtiradigan mashqlarni qo'shish zaruriyatligi e'tiborga olinadi.

6. yuklamani asta-sekin oshira borish yo'li bilan mashg'ulotlarning muntazamliligi qoidaga aylantiriladi.

7. Jismoniy yuklama qayta takrorlash va mashg'ulotlar davomlilikini oshirish yo'li bilan oshiriladi.

8. Mashg'ulotlar albatta quvonch baxsh etishi, emosionallikni ko'tarishi, oshirishining ahamiyati muhim.

Maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalari ***mamlakat jismoniy tarbiya tizimining boshlang'ich zvenosi*** ekanligini e'tirof etib, jamiyat a'zosini ijodiy mehnatga va vatan mudofisiga tayyorlashning poydevori qayd qilingan o'quv - tarbiya muassasalarida yaratilishini bo'lajak jismoniy madaniyat bakalavri yodda tutishi lozim.

1.9. Maktabgacha yoshdagilarning jismoniy rivojlanishi va harakat sifatlari

Har kim o'z bolasini sog'lom, harakatchan baquvvat chidamli chaqqon bo'lib o'sishini xohlaydi. Lekin bu sifatlarni rivojlantirish birinchi navbatda ularning harakat aktivligi bilan bog'liq ekanligini, shundagina zaruriy vazn va jismoniy rivojlanganlikka ega bo'lishini bilmaydilar. Harakatchan bolalarni odatda yoqtirmaydilar ham. Bilim olishga intilish, kasb-hunarga ega bo'lishga urinish talablari, uni sifatiga e'tibor berish davomida kundalik zaruriy harakat malakalari va ko'nikmalarini ozayishi va pasayishi tabiiy, turmush tarzidagi qonuniyatlardan chetlashga olib keladi. Bu o'z navbatida bolalarimiz hayotida o'zini ijobiy va salbiy tomonlarini namoyon qiladi. Yoshligidanoq mustahkam sog'liq, jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligidagi ko'rsatkichlarni yuqori bo'lishiga erishishimiz keyinchalik ularni yangi yuzaga keladigan ijtimoiy sharoit va muhitga oson moslashishlarida qiyinchilik tug'dirmaydi.

Maktabgacha yoshdagilarning jismoniy rivojlanishi. Maktabgacha tarbiya yoshi **(3-6(7) yosh) bola organizmi** mustahkamlanishda davom etadi, **skelet va mushaklar** to'la rivojlanadi hamda baquvvat bo'la boshlaydi, lekin bola ancha sekin o'sadi. Maktabgacha yosh davri oxiriga kelib sut tishlar tushib, doimiy tishlar chiqa boshlaydi. Bola tobora kattalar turmushiga yaqin bo'la boradi va uning ta'siriga uchraydi. Bu yoshda bola hali tajribasizligi va ko'pincha uni yetarlicha nazorat qilinmasligi tufayli salga shikastlanib qoladi. Bola albatta to'g'ri rejimga rioya qilishi, ko'p ishlarni o'zi qilishga o'rgana borishi va mehnatga o'rgatilishi shart.

Bola **intellektual rivojlanishi** darajasiga ko'ra, shu davr oxiriga kelib maktabga kirishga tayyor bo'lishi kerak. 3—7 yashar bolalar ko'p rasm solishni, narsalar yopishtirishni, ayrim harflarni, so'zlarni va xatto qisqa jummalarni yozishni va o'qishni yaxshi ko'radilar.

Bolalarning yuqumli kasalliklari ularda ancha ko'p uchraydi, biroq yengilroq kechadi va kamdan-kam hollarda asorat beradi.

Limfa to'qimasining zo'r berib o'sishi, burun bo'shlig'i ortiqlarining shakllanishi tugashi shu yoshdagi bolalarda angina, tonsillit, adenoidlar, gaymorit va boshqa kasalliklar paydo bo'lishiga olib keladi, bu kasalliklarning ko'pchiligi o'tkir respirator virusli infeksiyalarning asorati yoki qattiq sovqotish oqibati hisoblanadi.

Maktabgacha tarbiya yoshi (3 yoshdan 7 yoshgacha)—bolaning rivojlanishidagi eng muhim bosqich, chunki, **bu davrda bosh miya,**

organizm organlari va sistemalari ham sifat, ham funksional jihatdan takomillashadi.

4 va 5 yashar bolalar go'dak bolalarga qaraganda birmuncha sekin o'sadilar va bu o'sish yiliga o'rta hisobda 4-6 santimetr ga teng bo'ladi. Hayotining 6-7-yillarida bo'y o'sishi 8-10 santimetr gacha tezlashadi. Bu bo'y cho'zilishining birinchi davridir.

Maktabgacha tarbiya yoshining ikkinchi yarmida **bo'y o'sishi** endokrin tizimida funksional o'zgarishlar bo'lishiga (jumladan, gipofiz bezi funksiyasining zo'rayishiga) bog'liq bo'ladi.

Hayotining 4-yilida tana **vaznining ortishi** sekinlashadi va yiliga o'rta hisobda 1,2 dan 1,5 kg ni, hayotning 5-yili 2 kg gacha, 6-yilda — 2,5 kg ni tashkil etadi. Hayotining 6-7-yiliga borib bir yashar bolaning tana vazniga qaraganda ikki hissa ortadi.

Bolalar bo'yining o'sishi va vaznining ortishi bilan bir vaqtda ko'krak qafasi aylanasi ham o'zgarishlar sodir bo'ladi, hayotining 4-yilida u 0,5-1 sm, 5-6 yoshda 2-2,5 sm ga ortadi. Ko'krak qafasi aylanasi kattaligi bolaning miqtiligiga, uning jismoniy rivojiga bog'liq bo'ladi.

Bola o'sar ekan, gavda proporsiyasi ham o'zgaradi. Masalan, hayotining 7-yilida oyoqlarning uzunligi yangi tug'ilgan bolalarnikiga qaraganda uch hissadan, qo'llar— $2\frac{1}{2}$ hissadan ko'proq ortadi, tana esa 2 hissa uzayadi. Bu yoshda asosan bola organizmining suyaklar to'qimasi strukturasi shakllanishi tugaydi.

Umurtqa pog'onasining bo'yin, ko'krak va bel bo'limlarida fiziologik qiyshaymalar paydo bo'lishi hayotining 1-yilidan boshlanadi va 6—7 yoshgacha davom etadi. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolaning skeleti ma'lum darajada tog'ay to'qimalaridan iborat bo'ladi, shu sababli uning shakli noqulay ta'sirotlar (tananing noqulay vaziyatda bo'lishi, uzoq vaqt tik turish, o'tirish, o'rinning, mebelning noqulay bo'lishi) oqibatida osongina o'zgaradi.

Qayd qilingan xususiyatlar hisobga olinmasa va bola to'g'ri jismoniy tarbiya qilinmasa, bola qomatida o'zgarishlar paydo bo'ladi (bu qon aylanishi funksiyasiga, nafasga yomon ta'sir qiladi), suyaklar noto'g'ri o'sadi.

Hayotining 1-yilidan boshlab va maktabgacha tarbiya yoshidagi davr mobaynida **oyoq kafti gumbazi** shakllanadi, uning to'g'ri shakllanishi uchun esa tegishli mashqlar qilish, faqat poshnali poyabzal kiyish kerak. Maktabgacha tarbiya yoshida bo'g'imlarning bog'lam

apparati ancha harakatchan bo'lib qoladi, bunga muskullar, bog'lamlar va paylarning kattalarnikiga qaraganda elastik bo'lishi sabab bo'ladi.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi kichik bolalarda **yozuvchi mushaklar** yetarli rivojlanmagan va ancha nimjon bo'ladi, shu sababli bola ko'pincha noqulay vaziyatda turadi — boshini tushiradi, yelkalarini qisadi, bukchayadi, ko'kra gini ichiga tortadi, 5 yoshga borib mushaklar, xususan oyoqlar mushaklari ancha rivojlanadi. Mushaklar baquvvat bo'lib qoladi, ularning mehnat qobiliyati ortadi.

Maktabgacha tarbiya yoshida **bronx-o'pka apparati** sifat jihatidan tez o'sadi va takomillashadi. Nafas tezligi minutiga 26—22 tagacha kamayadi, nafas olish, chuqurroq nafas chiqarish esa davomliroq bo'lib qoladi.

Shu yoshdagi bolalarda **qon aylanishi** organlarida anchagina anatomik va funksional o'zgarishlar paydo bo'ladi: yurak massasi ortadi, shu tufayli yurak qisqarishlari kuchi va yurak chidamliligi oshadi. Yurak qisqarishlari soni minutiga 85 dan 95 atrofida.

Arterial bosim yosh katta bo'lishi bilan deyarli o'zgarmaydi: 3—4 yoshda 95/59 mm simob ustunida, 5—6 yoshda 95/58 mm simob ustunida, 7 yoshda 97/58 mm simob ustunida bo'ladi.

Maktabgacha tarbiya yoshida **markaziy nerv sistemasi** morfologik va funksional jihatdan rivojlanishda davom etadi. Ikkinchi signal sistemaasi tez takomillashadi, uning yordamida so'zga shartli reflekslar paydo bo'ladi. Shartli reflekslar tez paydo bo'ladi, biroq birdan mustahkamlanmaydi va malakalar bolada dastlab barqaror bo'lmaydi, osonlik bilan yo'qoladi.

Bosh miya po'stlog'ida **qo'zg'olish va tormozlanish** prosesslari osonlik bilan tarqaladi, shu sababli bolalarning diqqati beqaror bo'lib turadi, javob reaksiyalari emosional tabiatga ega bo'ladi va ular tez charchab qoladilar. Shu sababli, ma'lum harakat malakalari paydo bo'lishi uchun ta'sirotlarni tez-tez takrorlab turish kerak.

Bolalarda harakatlarning rivojlanishiga ma'lum tartibda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish yordam beradi. Bu yoshda yugurish, yurish, sakrash, narsa uloqtirish takomillashadi.

3-6 yoshli **bolalarning jismoniy rivojlanish dinamikasining o'ziga xos xususiyatlarining tahlili** shuni ko'rsatdiki, maktabgacha yoshdagi davrida go'yoki sog'lomlikning va to'laqonli jismoniy rivojlanishning poydevori qo'yiladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda tana hali yetarlicha turg'un emas, harakat imkoniyatlari ham cheklangan. Ularning asab tizimi tez rivojlanadi, skeleti o'sib, mushak tizimi mustahkamlanadi, harakatlar takomillashadi. Diqqat ancha barqarorlashib, bolalar eng sodda mehnat ko'nikmalarini egallay boradilar.

Gavdaning umumiy statik beqarorligi hamda dinamik imkoniyatlari cheklanganligi 3-4 yoshdi bolalarga xos bo'lib, bu yoshdagi bolalarda gavdaning yuqori qismi, yelka sathi mushaklari va bukuvchi mushaklar nisbatan yaxshi rivojlangan, 3-4 yoshli bolalarda harakatlar yetarlicha muvofiq bo'lmagani holda harakat faolligi yuqori darajada bo'lib, bu harakatlarda yirik mushak guruhlar ishtirok etadi. Mazkur davrda uzoq muddat bir xil vaziyat saqlab turilsa yoki bir turli harakatlar bajarilaversa, tez toliqish kuzatiladi.

7 yeshgacha **o'pka to'qimasining tuzilishi** hali to'la rivojlanmagan holda bo'ladi; burun yo'llari, traxeya va bronxlar nisbatan tor, shu sababli o'pkaga havoning kelishi bir oz qiyinroq, qovurg'alar birmuncha qiyarok, diafragma yuqoriroq joylashgan, shuning uchun **nafas olish harakatlari** amplitudasi katta emas.

Bola kattalarga nisbatan yuzaki va ancha tez-tez nafas oladi: 3-4 yoshli bolaning nafas olish sur'ati - bir daqiqada 30 marta, 5-6 yoshda - 25 marta, kattalarda 16-18 marta.

Bolalarning **yuzaki nafas** olishi o'pkada havo aylanishining nisbatan yomon bo'lishi, havoning o'pkada bir oz turib qolishiga olib keladi, o'sayotgan organizm esa to'qimalarning kislorod bilan yetarlicha ta'minlanishini talab qiladi. Aynan shuning uchun ham ochiq havoda o'tkaziladigan jismoniy mashqlar juda muhim bo'lib, ular havo almashinishini faollashtiradi. 3-4 yoshli bolalarda o'pkaning tiriklik sig'imi (O'TS) $400-500 \text{ sm}^3$ ni, 5-6 yoshda esa $800-900 \text{ sm}^3$ ni tashkil etadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning **yurak qon tomir tizimi** faoliyati o'sayotgan organizmning talablariga yaxshi moslashgan, to'qimalarning qon bilan ta'minlanishiga bo'lgan kuchli ehtiyojni osonlik bilan qondiradi, chunki bolaning tomirlari kattalarni-kiga nisbatan kengroq bo'lib, ulardan qon erkinroq oqib o'tadi. Bola organizmidagi qon miqdori kattalarnikiga nisbatan ko'proq, uning tomirlar bo'ylab o'tadigan yo'li qisqaroq.

"Ona va bola salomatligi" qomusi ma'lumotlariga ko'ra agar kattalarning tomir urishi bir daqiqada 60-80 zarbaga teng bo'lsa, yangi

tugʻilganlarda u nisbatan tez -120- 140 taga teng boʻlishi aniqlangan. Olti oyliklarda 130-135 ta, bir yoshga toʻlganlarda 120-125, ikki yoshlilarda 110-115, uch yoshlilarda 105-110, toʻrt yoshda 100-105, besh yoshda 98-100, oltida 90-95 va yetti yoshga borib 85-90 marta urishi oʻrtacha koʻrsatgich sanaladi deb fikr bildirilgan.

Quyida biz 2-7 yoshdagilarning jismoniy rivojlanganligining oʻrtacha koʻrsatgichlarining eʼtiboringizga havola qildik, 2-jadvalga qaralsin – oʻlchovning ishonchli aniqliligi +0,5 sm. atrofida

2- jadval

Jismoniy rivojlanganlikning 2-7 yoshdagilar uchun oʻrtacha koʻrsatgichlari

Yoshi	Koʻk.qafas.aylana	Boʻyi, sm	Vazni, kg.
2	84-86	12,3 - 12,7	50,4 - 51,4
2.5	93-94	13,5 - 13,9	51,4 - 52,0
3	95-96	14,0 - 14,5	52,3 - 53,0
3.5	97-98	14,5 - 15,0	53,1 - 54,1
4	100-102	15,5 - 16,0	54,0 - 55,0
4.5	103-104	16,5 - 17,0	55,0 - 56,1
5	105-106	17,5 - 18,0	56,1 - 56,5
5.5	109-110	18,0 - 19,0	56,9 - 57,0
6	112-115	20,0 - 21,5	57,2 - 57,5
7	122-124	23,0 - 25,0	57,9 - 60,0

Yurak, asab boshqariluv takomillashgan emas, shuning uchun uning qoʻzgʻalishi tez, qisqarishlar ritmi osongina buzilishi mumkin, jismoniy yuklama ostida yurak mushagi ancha tez toliqib qoladi. Lekin, harakat faoliyati oʻzgarishi bilan bolaning yuragi tez tinchlanib, oʻz faoliyatini tiklab olish imkoniyati kuchli boʻladi. Shuning uchun ham bolalar bilan shugʻullanganda jismoniy mashqlarning xilma-xilligiga eʼtibor berish: harakatli oʻyinlarni birmuncha tinch surʼatli oʻyinlar bilan navbatlashtirish va bolaga tez-tez qisqa muddatli dam olish uchun tanaffuslar berib turilishi lozim.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda 3 yoshgacha boʻlgan bolalarga nisbatan ***asab tizimi*** yaxshiroq rivojlangan boʻladi. Bu davrda bosh miyada asab hujayralarining yetilishi jarayoni nihoyasiga yetadi, bosh miya tashqi koʻrinishi va ogʻirligiga koʻra katta odam miyasiga yaqinlashib qoladi, biroq

asab tizimi hali ancha kuchsiz bo'ladi. Shuning uchun maktabgacha yoshdagi bolalarning o'ta ta'sirchanligini hisobga olish, ularga niho yatda ehtiyotlik bilan muomala qilish, uzoq muddatli, og'ir yuklamalar ber maslik, haddan ortiq toliqtirmaslik kerak, chunki bu yoshda ta'sirlanish jarayonlari tormozlanish jarayonlaridan ustun bo'ladi.

Bolalarda yetti yoshgacha, garchi ularda qon bilan ta'minlanish kattalarnikidan yaxshiroq bo'lsa-da, suyaklarning shakllanish jarayon lari tugallanmaydi. Skeletda tog'aysimon to'qimalar ko'p bo'lib, shu tufayli uning keyingi rivoji ro'y beradi, ayni vaqtda suyaklarning yumshoqligi ham shu bilan tushuntiriladi.

Mushak to'qimasining o'sishi asosan mushak tolalarining yo'g'onla shishi hisobiga yuz beradi. Ammo suyak-mushak apparatining nisbatan kuch-sizligi va tez toliqishi sababli maktabgacha yoshdagi bolalar uzoq muddatli mushak zo'riqlashlariga bardosh berolmaydilar.

4,5-5 yoshlarga kelib bolalarning harakatlari ancha muvofiqlashib qoladi, ular sakrash, to'siqlar osha sakrab o'tish, to'pni ilish ko'nikma larini o'zlashtiradilar.

6 yoshlilarda yengillik paydo bo'lib, yugurish ritmi barqarorla shadi, yon tomonga tebranishlar kamayadi, ular balandlikka, uzunlikka, to'siqlar osha sakraydilar, koptokni nishonga urishni o'zlashtiradilar, ko'z bilan mo'ljal olish kuchayadi.

Maktabgacha yoshidagi bolalarning katta(tayyorlov) guruhidagilar kichiklarga qaraganda gavdasi baquvvat, mushaklari mutanosib rivojlangan. Yurish va yugurish chog'idagi asosiy harakatlari asta-sekin avtomatik darajasiga yetadi, harakatlar muvofiqligi kuchayadi, qo'l mehnatiga qobiliyat sezilarli darajada ortadi.

Turg'unlik ortgani uchun oddiy muvozanat mashqlarini, chaqqonlik bilan yugurishni amalga oshirish osonlashadi. Bolalar chidamliroq bo'la boradilar, biroq ular dastlabki holatlarini tez-tez o'zgartirib, rang-barang harakatlarni bajarishlari lozim. Bu yoshda ularning faoliyati asta-sekin mazmun bilan boyib, ongliroq bo'la boradi.

Bolaning jismoniy rivojlanishiga faqat tana vazni, bo'yi, boshi va ko'kragi aylanasi qarang emas, balki gavda tuzilishi, qaddi-qomati, oyoq kafti hajmi va boshqalarga qarang baho beriladi.

Qaddi-qomat — tana va boshni uncha zo'riqmasdan erkin tutish bilan xarakterlanadigan odatdagi vaziyatdir. Yaxshisi bolani yonboshi bilan turg'izib qo'yib, qomatini aniqlash kerak. Bunday vaziyatda umurtqa pog'onasining tabiiy (fiziologik) qiyshaymalari yaxshi seziladi.

Umurtqa pog'onasi tabiiy qiyshaymasi (egriligi) nisbatining qaddan tashqari qiyshiq yoki yetarli bo'lmasligi qomatning noto'g'riligidan dalolat beradi, bu umurtqa pog'onasi funksiyasining buzilishiga va boshqa yomon oqibatlarga olib boradi.

Ko'pincha qomatdagi nuqsonlarning quyidagi turlari uchraydi: bukchaygan, yumaloq orqa, yassi orqa, egarsimon orqa.

Umurtqa pog'onasining yonboshga qiyshayishi **skolioz** deb ataladi. Skolioz tananing noto'g'ri vaziyatda bo'lishi yoki tanani noto'g'ri tutish odati natijasida paydo bo'ladi. Skoliozga ko'pincha muskullarning nimjonligi sabab bo'ladi.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish va harakatli o'yinlar o'ynash muskullarni, boylam-bo'g'im apparatini baquvvat qiladi, binobarin skoliozning yo'qolishiga yordam beradi. Shu sababli, bolani fizkultura mashg'ulotlari bilan iloji boricha shug'ullantirmaslikka harakat qiladigan otalar noto'g'ri ish qiladilar. Bu bilan ular faqat o'z farzandlari sog'ligiga zarar keltiradilar. Uyda bola ovqatlanayotganda, o'yinlar o'ynayotganda va mashg'ulotlar paytida gavdasini qanday tutayotganiga qarab turish katta ahamiyatga ega.

Ko'krak qafasi shakli. Ko'krak qafasining konussimon, silindrsimon, bochkasimon bo'lib, ko'krakning turtib chiqib turishi, yassi bo'lishi, ichiga kirishi ko'krak qafasi shaklining hammadan ko'p uchraydigan buzilishi hisoblanadi.

Kuraklar normada bitta chiziqda bo'lishi va orqadan juda chiqib turmasligi kerak. Kuraklarning quyi burchaklarining bir xil holatda turmasligi yoki kuraklarning qanotsimon bo'lishi ko'krak qafasi shaklining noto'g'riligini ko'rsatadi.

Raxit, muskullar sustligi va rivojlanishdan hamda o'sishdan umuman orqada qolish ko'krak qafasi shaklining noto'g'ri bo'lishi-ga olib boradigan eng ko'p sabablardan biri hisoblanadi.

Oyoqlar shakli. Oyoqlar shaklining normal (to'g'ri) bo'lishidan tashqari, oyoqlar 0 simon bo'lishi mumkin, bu raxitning asoratlaridan biri hisoblanadi, bundan tashqari oyoqlar X shaklda ham bo'ladi, bu aksariyat boylam-bo'g'im apparatining sust bo'lishi natijasida ko'pincha qizlarda paydo bo'ladi.

Oyoqlar kafti shakli. Normada oyoqlar kafti yarim gumbaz shaklida bo'ladi. Bu prujinalanuvni «gumbaz» bog'lam apparati cho'zilishi va mushaklarning zo'riqishi tufayli tutib turiladi. Muskul-bog'lam apparatining quvvatsizligi yoki unga quvvati ko'tara olmaydigan darajada og'ir yuk

tushishi, shuningdek, oyoqqa mos kelmaydigan noto‘g‘ri poyabzal kiyish oyoq kaftining normal funksiyasini buzadi va gumbazining yalpayishiga olib boradi.

Oyoq kafti gumbazining juda yassilanishi **yassioyoqlik** deb ataladi. Yassioyoqlikda oyoq kaftining normal funksiyasi yomonlashadi. Yurganda va turganda odam darrov charchab qoladi, muskullarda og‘riq turadi.

Oyoq kaftini shunchaki ko‘rib, uning shaklini bilish mumkin. Oyoq kaftini qattiq narsaga yoki bir varaq qog‘ozga qo‘yilsa, tushgan izidan yassioyoqlik bor-yo‘qligi darrov bilinadi.

Yuqorida qayd qilingan bola jismining rivojlanishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatuvchi STT jismoniy madaniyati mashg‘ulotlarida belgilangan qoidalarga rioya qilish taqozo etiladi.

Bolaning tabiiy harakatchanligi organizmning sog‘lomligini bildiradigan muhim ko‘rsatkichlardan biri hisoblanadi.

Harakat aktivligi bolaning biologik ehtiyojidir, bu ehtiyojni qondirish darajasi ko‘p jihatdan organizmining qanchalik rivojlanganini ko‘rsatadi.

Harakat aktivligi problemi hozirgi kunda nihoyatda aktual bo‘lib qoladi. Bu eng avvalo **akseleratsiya fenomeni**, hozirgi zamon bolalarining tez o‘ssishi va rivojlanishi, shuningdek, **gipokineziya** va barvaqt sport **giperkineziyasi** (haddan ortiq nagruzka tushishi) hodisalarining tobora zo‘rayib borishiga bog‘liq.

Umuman **akseleratsiya** — ijobiy hodisa, biroq ko‘pincha uning uyg‘un bo‘lmagan, ya‘ni nomutanosib, nosinxron alomatlarini ko‘rishga to‘g‘ri keladi. Bu ayrim organ va sistemalarning bir tekis o‘smasligi va rivojlanmasligi bilan bog‘liq. Akselerasid davomida salomatlikda biror o‘zgarish bo‘lganda jismoniy mashqlarning profilaktik va davo rolini hamma ham yaxshi biladi. Shunga qaramay, bolalarimiz organizmi funksiyasini har qanday buzilishlari tobora tarqalib borayotgan **gipokineziyaga** bog‘liq ekanligi aniqlangan.

Bolalarda harakat tanqisligi ro‘yi-rost funksional buzilishlarga olib kelishi mumkin. Gipokineziya bilan organizmda oksidlanish prosesslariga va bioximiyaviy o‘zgarishlar tabiatiga ta‘sir ko‘rsatadigach ko‘pgina fermentlar aktivligining pasayishi o‘rtasida bevosita bog‘lanish borligi qayd qilingan.

Bola organizmining shamollash «kasalliklariga va kasallik qo‘zg‘atuvchi mikroblarga umumiy chidamliligi aytarli susayib ketadi. **Motorika** orqada qoladi — quvvat, tezkorlik, chidamlilik pasayadi,

vegetativ funksiyalar yaxshi rivojlanmaydi, yurak-tomir sistemasi va nafas organlarining funksional imkoniyatlari diapazoni torayadi.

Bolalarda **harakat aktivligini** oshirishning eng yaxshi yo‘li, to‘g‘ri, yoshga mos keladigan jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish, harakatli o‘yinlarni o‘ynash bilan shug‘ullanishdir. Bolaga chaqaloq ligidanoq jismoniy mashqlarni muhim elementlarini qo‘llash va gimnastika va massajdan faoydalanishni boshlash lozim organizmdagi fiziologik jarayonlarni yaxshilash qobiliyatiga asos.

Jismoniy mashqlarning ta’sirichanganligi hozirgi zamon fani orqali ma’lum. Jismoniy mashqlarni organizmni rag‘batlantiruvchi va trenirovka qildirishdan yuzaga keladigan ta’siri asosan markaziy asab tizimi orqali amalga oshiriladi. Muntazam ravishda bajariladigan jismoniy mashqlar ta’sirida funksional imkoniyatlari o‘zgarmaydigan birorta ham organ yoki tuzilmalarimiz yo‘q desak hato qilmagan bo‘lamiz.

Jismoniy tarbiya vositasi sifatida jismoniy mashqlar faqat sog‘lom bolalar organizmigagina ijobiy ta’sir qilibgina qolmay, ular ayniqsa, nimjon va kasalvand bolalarning organizmini funksional rivojlanishida ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Bunday bolalarga tegishli dozada va maxsus uslubiyotlar orqali qo‘llaniladigan jismoniy mashqlar organlar va to‘qimalarning faoliyatini yaxshilaydi, moddalar almashinuvini o‘zgartiradi, oksidlanish jarayonini kuchaytiradi. Organizmning shamollash kasalliklariga chidamliligini oshiradi va kasal organizm uchun juda ham zarur bo‘lgan badallar (kompensatsiyalash) mexanizmlarni takomillashtiradi.

Jismoniy (harakat) sifatlarini rivojlantirish. Jismoniy(hara kat) sifatlarining ta’rifi, ularni shakllantirish, kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, mushaklarning egiluvchanligi va bo‘g‘inlar harakatchanligini namoyon qilish bu inson organizmining hayotiy faoliyati davomdagi zaruriyat ekanligiga oid bilimlar majmuyini darsligimizning birinchi qismida keng yoritlganligini takidlab maktabgacha yoshdagilar jismoniy sifatlarini rivojlantirish muammolariga to‘xtalishni lozim ko‘rdik.

Maktabgacha yoshdagilarning asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirishni yoshi dinamikasi B.S.Farfel (1957, 1959), F.G.Kazaryan (1969), L.V.Karmanova (1971), N.A.Fomin, B.P.Filin (1980) va boshqalarning tadqiqotlari orqali ochib berilgan.

Olimlarning fikricha, **bola hayotining oltinchi yili** kuchni (G.M.Kasatkina, 1982; V.N.Novoxatko, 1982), jumladan, tezlik-kuchi

qobiliyati hamda harakat tezkorligini (N.A.Notkina, 1980; M.N.Koroleva, 1985) tarbiyalashning qulay(sensitiv) davri hisoblanadi.

Olti yoshda mazkur sifatlarni shiddat bilan rivojlantirish, qobiliyati saqlanib qoladi va umumiy chidamlilikpi tarbiyalash imkoniyatlari paydo bo'ladi (N.V.Zimkin, 1956; V.G.Frolov, 1977; G.P. Yurko, A.V.Yashchenko, V.V.Beloyarseva, 1976; N.A.Notkina, 1980 va b.).

T.Yu.Logvinaning (1991) fikricha, 5-6 yoshli bolalarda kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, makonda mo'ljol olish kabi sifatlar eng kuchli namoyon bo'ladi, asosan o'g'il bolalarda ushbu ko'rsatkichlar qizlarga nisbatan yuqoriroq.

Ayrim tadqiqotchilar asosiy harakat sifatlarning rivojlanish darajasi bobida o'g'il bolalarning qizlarga nisbatan ustunligi haqida fikr yuritib, bolalarga jismoniy tarbiya jarayonida tabaqalashtirib yondashish zarurligini ta'kidlaydilar.

S.B.Kakabadze, 1971; Z.I.Kuznesova, va b., 1974; A.Ye.Lyubomirskiy, 1979 va boshqalari yetti yoshgacha o'g'il bolalar va qizlarning jismoniy sifatlari rivojlanish darajasidagi farqi u qadar jiddiy emas, uni jismoniy tarbiya vositalarini tanlashda e'tiborga olish shart emas, deb hisoblaydilar. Ba'zi lari esa maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi va ularning STT jismoniy madaniyati mashg'ulotlarida jinsidan kelib chiqib turlicha yondashish maqsadga muvofiqligini takidlaydilar (M.N.Koroleva, 1985; E.S.Bilchkovskiy, 1989).

Bolaning maktabgacha yoshi davomida harakat malakalarini shakllantirish uchun g'amxo'rlik qilish orqali zarur darajadagi chaqqonlik, tezkorlik, kuch va boshqa sifatlarni rivojlantirish ota-onalar va maktabgacha yoshdagilarning o'quv muassasalari oldidagi birinchi navbatdagi vazifalari bo'lib, STT jismoniy madaniyatining amaliy malakalari va uning odobiga oid nazariy bilimlar poydevori, harakatlar, mashqlar bajarishga odat shu yoshdan shakllantiriladi.

Bolaga tug'ilganidayoq, uning qoniga alohida rivojlanishning irsiy dasturlari tomonidan joylashtirilgan jismoniy imkoniyatlarning tegishli yig'indisi ato etilgan bo'ladi. Organlar, organizm tuzilmalarining biologik yetilishi davomida shaxsiy imkoniyatlar rivojlanib(Ye.A Pimonova (1990), L.V. Karmanova(1992) va boshqalar), so'nggi 20 yil mobaynida bolalarning jismoniy rivojlanishida qayd etilgan umumiy ijobiy yo'nalishlari (gavdaning barcha o'lchamlari kattalashuvi) fonida ularning harakat tayyorgarligida sezilarsiz o'sish kuzatiladi, bir qator ko'rsatkichlar - tezkorlik, tezlik-kuch, imkoniyatlari esa nisbatan bir oz pasayadi.

Shunga qaramasdan qator mutaxassislarimiz (Ye.N.Vavilova, 1974,1980; M.Yu. Kistyakovskaya, 1980; A.V. Volkov, 1981; E.S. Vilchkovskiy, 1983)jismoniy sifatlarni maqsadli tarbiyalashni aynan maktabgacha yoshdalik davridan boshlanishi ijobiy natija beradi deb hisoblaydilar.

Maktabgacha yoshdagilarning **jismoniy sifatlaridan chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik va egiluvchanlikdek harakat sifatlarini** rivojlantirishni imkoniyatlari katta. Sababi haqida oldingi bo'limlarda ham ayrim fikr va ma'lumotlarni berganmiz.

Levi Gorinevskaya maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi jarayonida nisbatan o'zlashtirilishi qiyinroq bo'lgan umumjismoniy mashqlardan foydalanishning samarasi yuqori bo'lishini, ayniqsa, ularning yasli va bog'chalarning o'rta yoshdagilari (3-4 yosh), tayyorlov guruhidagilarida maktab jismoniy tarbiya dasturining 1-sinflari materialiga yaqin bo'lgan, unga tayyorlaydigan mashqlardan foydalanish to'g'riroq bo'lishini o'tgan asrdayoq o'zining tadqiqotlar orqali isbotlagan.

Maktabgacha yoshdagilarning chaqqonligi, tezligi, va egiluvchanligidek jismoniy (harakat) sifatlarini tarbiyalash oson kechadi. Ularning organi zmini anatomo-fiziologik xususiyatlari, tanasi a'zolarining tabiiy rivoj lanishi bunga qulay imkoniyat yaratishini e'tiborga olsak, chaqqonlik, tezlik, egiluvchanlik sifatlarini tarbiyalash imkoniyatlari boshqa sifatlarga nisbatan kengroq, uning aksi, kuch va chidamlilik harakat sifatlarini tarbiyalashda esa bu yoshdagilarning mashg'ulotlarida ehtiyotkorlik zarurligini jismoniy tarbiya amaliyoti hozirgi kunda aytarli darajada isbotlab bo'ldi.

Lekin, bu sifatlarni rivojlantirish umuman to'xtatib qo'yilmaydi, chunki, kuch va chidamlilik elementlari har bir harakat faoliyati uchun zarur. Bu sifatlar tarbiyachini xohishsiz, boshqa harakat faoliyatlari davomida, eng oddiy yurish, sakrash, uloqtirishdek harakatlar tarkibida ham rivojlanishi kuzatilgan, rivojlanish tarbiyachining xohishsiz ham namoyon bo'laveradi. Bu yoshdagilarning asab tizimining egiluvchanligi, jismoniy sifatlarning barchasini teng rivojlantirishga yaxshi imkoniyat yaratadi. Chunki, asab tizimidagi qo'zg'alish va tormozlanishning o'z aro biri ikkinchisi bilan tez o'rin almashinish xususiyati hali yuqori darajada davom etadi.

Ayniqsa, harakatli o'yinlar davomida oldindan rejalashti rilmagan, o'yin faoliyati uchun zarur bo'lgan, oldindan rejalashtirilmagan harakatlarni bajarishga to'g'ri keladi. Tabiiy ravishda bola eng oz vaqt, fursat davomida

biri-biriga o'xshamagan, harakatlar o'z o'rnini boshqasi bilan tez almashi nishi orqali yuzaga keladi. Bu bilan chaqqonlik sifatini oson rivojlanishi uchun sharoit yuzaga keladi.

Asab tizimining o'tkazuvchi yo'llarini tezlik namayon qilish uchun qo'zg'alishlarini o'tkazish tezligi, unga individ mushaklarining javob reaksiyasi orqali, jismoniy jihatdan katta tezlik namoyon qilishi bilan ko'zga tashlanadi. Uni mashq qilish orqali tezlik jismoniy sifatini rivojlanishi tezlashadi.

Qisqa vaqt mobaynida maksimal tezlik bilan yugurishlar, velosipedda tez harakatlanish va boshqa tezlik namoyon qilish bilan bajariladigan mashqlar tezlikni rivojlanishiga omil bo'ladi. Bu mashqlarning to'g'ri me'yorlanishi, ularni varia siyalashga to'g'ri yondoshish bu yoshdagilarning jismi sifatlarini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Maktabgacha yoshdagilarning bo'yin, qorin, orqa, bel muskullari kuchsiz bo'lib, ko'p holatlarda ular qomatni shakllanishi va rivojlanishiga salbiy ta'sir qilishi kuzatiladi. Shunga ko'ra bu guruh muskullarini rivojlantirish uchun (yurish, yugurish, tanani bukib to'g'rilash bilan bajaradigan va boshqa) mashqlarni tanlab olish, ularning ijrosi tezligini orttirish orqali boshqa harakat sifatlarini rivojlantirishda erishilgan natijalarga nisbatan yuqori ko'rsatgichga erishishi mumkinligi jismoniy tarbiya amaliyotda isbotlangan.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni mashqlantirishni boshlashdan oldin, ularga o'sha mashqning ahamiyati, bajarish texnikasi haqida ularning yoshiga moslab tushintirishlar orqali yoki uynalayotgan uyinlr davomida oddiy, eng sodda bilimlarni berish, umumiy va shaxsiy gigiyena normalari va qoidalari, o'zining tanasini tarbiyalashning ayrim elementlarini o'rgatish yo'lga qo'yilishi lozim.

Bu yoshdagilarga jismoniy mashqlarni mastuqil o'zi yoki guruhi bilan birga bajarish o'rgatiladi. O'yinchoqlarga nisba tan munosabat masalasi, axloq normalarini rivojlanishiga e'tibor, o'sha yoshi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarini rivojlantirish, aqliy, ahloqiy va estetik didni tarbiyalash bilan qo'shib olib borilishi - tanining tuzilishi, qomatini tik tutib yurish, harakatlarini erkin hamda chiroyliligi, kiyim boshini tutish va boshqalarga oid boshlang'ich tushunchalar berish maqsadga muvofiq.

Maktabgacha yoshdagilarni aqliy qobiliyatlarini rivojlantirish, e'ti borli bo'lish (diqqatni to'plash)ga odatni shakllan tirish, tez o'rganish - qabul qilishga o'rgatish, tushuncha hosil bo'lishini shakllantirish, fikrlash,

tasavvurni yuzaga keltirish jismoniy tarbiya jarayoni mazmuniga aylantirilsagina unga samarali deb baho berish mumkin bo‘ladi.

Mavzu bo'yicha testlar

1.O'quv tipidagi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish *mashg'ulotlari* maktabgacha yoshdagilarning qasi guruhidagilar uchun o'tkaziladi ?

- A. Katta (tayyorlov guguhi) yoshidagilar uchun o'tkaziladi .
- V. O'rta yoshdagilar uchun.
- S. Barcha yoshdagilar uchun.
- D. 3-5 yoshdagilar guruhidagilar uchun.
- Ye. 3 yoshga to'lmaganlar uchun.

2. Individual mashg'ulotlar kimlar uchun o'tkaziladi ?

- A. 1 yoshga to'lmaganlar uchun tashkil lanadi V. 1-2 yoshdagilar uchun.
- V. 2 yoshdan kattalarga.
- S. 3 yoshdan kattalargayoshdagilar uchun.
- D. 4 - 5 yoshdagilar uchun .
- Ye. 6-7 yoshdagilar uchun.

3. Mashg'ulotlar haftasiga necha marta o'tkaziladi ?

A. 1-3 yoshgachalar va yoshi undan katta o'quv guruhlarida haftada 3 marotaba.

- V. 3-7 yoshgacha bo'lganlarda esa haftada 1 martaba 30 minutli.
- S. Yoshlari ulg'aygan sari mashg'ulotlar tizimli o'tkaziladi
- D. Haftada bir marta
- Ye. Haftaning dushanba kunlarida.

4. Bu yoshdagilar “Alpomish” va “Barchinoy “ salomatlik testini topshiradilarmi?

- A. 6 yoshdan boshlab topshiradilar.
- V. Faqat sakrash mashqlarini topshiradilar.
- S. Faqat uloqtirish mashqlarini topshiradilar.
- D. Umuman topshirmaydilar.
- Ye. Faqat “mokkisimon” yugurishni topshiradilar.

5. Maktabgacha yoshdagilarni qaddi-qomatini aniqlashda bolaning qanda turishidan foydalanadilar ?

- A. Yonboshi bilan turgizib qo'yib.
- V. Devorga suyab qo'yib aniqlaydilar.
- S. Bo'y o'lchagich reykasiga suyab qo'yib.
- D. Qulini yonga ko'tartirib qo'yib.
- Ye. Gimnastika devoriga osiltirib qo'yib.

Mustaqil ta'lim mashg'ulotlari uchun mavzular.

1. Maktabgacha yoshdagilarning hayotiy zaruriy harakat malakalari va ko'nikmalari va ularni zahirasini oshirish.

2. Maktabgacha yoshdagilarning yoshi guruhlarining tasnifi.

3. Jismoniy rivojlanishining o'ziga xosligi.

4. Emiziklik va ilk bolalik davrining jismoniy tayyorgarligidarajasining tasnifi.

5. Taqlid qilish harakatlari ularning jismi tarbiyasining vositasi sifatida.

6. Bir yoshdan uch yoshgachalarning mashg'ulotlari uchun tanlanadigan va tavsiya qilinadigan jismoniy mashqlar kompleksini tuzishga qo'yilgan talablar.

Referatlar va kurs ishlari mavzulari

1. Maktabgacha yoshdagilarning harakat faolligi.

2. Akseliraksi, gipodinamiya, gipokeniziya tushunchalari va ularni maktabgacha yoshdagilar kechishining tasnifi.

3. 5-7 yoshdagilarning jismoniy rivojlanishini o'ziga xosligi.

4. Maktabgacha yoshdagilar mashg'ulotlarida jismoniy yuklama.

5. Maktabgacha yoshdagilar mashg'ulotlarida jismoniy sifatlar ni rivojlantirish.

I K K I N C h I B O B

UMUMIY TA'LIM MAKTABI O'QUVCHILARINING JISMONIY MADANIYATI, UNING MAQSADI VA VAZIFALARI

Maktab yoshidagi bolalar jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayoni biz pedagoglarga maktab o'quvchilari bilan ishlash uchun jismoniy madaniyati jarayonining asosi, uning mazmuni, strukturasini, uning vositalari, tashkillanishi, bolalarni hayotiy zaruriy harakatlarga, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga o'rgatishning metodikasiga oid maxsus kasbiy bilimlarga ega bo'lishni talab qiladi.

Mamlakatimizda sifati halqaro me'yorlarga javob beradigan 12 yillik majburiy ta'lim joriy etilgan. Prezidentimiz har tomonlamma rivojlangan, jismonan sog'lom va ma'naviy barkamol avlod tarbiyasiga O'zbekistondagi ustivor vazifa sifatida qarab kelmoqda.

Jismonan har tomonlamma rivojlanishning poydevori ***majburiy ta'lim jarayonining*** barcha bo'limlari(maktabgacha yoshdagilar, maktab yoshdagilar, kasb-hunar kollejlari, oliy ta'lim tizimi) da jismoniy madaniyat ta'limi, jismoniy tarbiya jarayoni tarzida uzluksiz yo'lga qo'yilgan va majburiy ravishda amalga oshiriladi.

2.1. Maktab yoshdagilar jismoniy madaniyatining maqsadi, vazifalari va o'quvchilarning yoshini guruhlanishi

Maktab yoshi “bolalik”, “ikkinchi bolalik”, “o'smirlik” va “ilk yoshlik” davri deb nomlanib o'quvchi jismini shakllanishi, rivojlanishi, jisman har tomonlamma tayyorgarlik - kuchi, chidamliligi, chaqqonligi, tezkorligi, egiluvchanligi qisqa vaqt ichidagi keskin o'zgarishlarini sodir bo'lishi bilan kechadi. Bu davr katta yoshdalik va qarilik davridagi jismoniy holatini yoshiga munosib darajada, kasalliklarsiz, faqat fiziologik qarish bilan kechishiga tag zamin bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy barkamollikga zamin tayyorlash faqat jismoniy rivojlanganlik va jismoniy tayyorgarligini yaxshilash, uni o'z yoshi talablari darajasida ushlashni bilishdek, o'quvchilik davrida egallagan jismoniy bilimlari bilan bog'liq.

O‘quvchilar jismoniy madaniyati va jismoniy tarbiyasining maqsadi va vazifalari. Maktab yoshidagilar jismoniy madaniyati va jismoniy tarbiyasi jarayonining ***maqsadi*** asta-sekinlik bilan o‘quvchilarni ***jismoniy kamolotga erishtirish va shu asnoda ularni hayotga, ijodiy mehnatga va Vatan mudofasiga tayyorlash hamda ularni sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyati (STTJM) sohibiga aylantirish***ni nazarda tutadi.

O‘quvchilar jismoniy tarbiyasi va jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayonida ***umumiy va xususiy*** vazifalar hal qilinadi. ***Umumiy vazifalar*** – bilim berish, jismoniy tarbiyalash va ularning organizmini jismoniy madaniyat vositalari orqali sog‘lomlashtirishdan iborat. ***Xususiy vazifalari*** esa jismoniy tarbiyadan ***Davlat ta’lim standarti(DTS)tavsiya qilgan dasturdagi o‘rta maxsus umumiy davlat jismoniy tarbiya ta’limi vazifalari*** bo‘lib, ular:

- 1) o‘quvchilar organizmining sog‘ligini mustahkamlash, rivojlantirish va chiniqtirishdek STTJM odobiga ega qilish;
- 2) turli xildagi mehnat faoliyatiga tayyor bo‘lish uchun yoshi va egalayotgan kasb - hunarga xos bo‘lgan harakat sifatlarni rivojlantirish;
- 3) hayot uchun kerakli harakat malakalari va ko‘nikmalarini rivojlantirish va hayotiy faoliyatining keyingi davrida kerak bo‘ladiganlari bilan qurollantirish;
- 4) o‘quvchilarga umumiy o‘rta ta’lim me’yorida jismoniy madaniyatga oid yangi nazariy jismoniy bilimlarni berish va ularni yildan yilga takomillashtirish;
- 5) o‘quvchilarni jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullashga qiziqtirish va unga turg‘un odatni shakllantirish;
- 6) o‘quvchilarni jismoniy madaniyat faollari qilib shakllantirish va bu bilan ularni tashkilotchilik qobiliyatini yuzaga keltirish.
- 7) jismoniy tarbiyani ma’naviy tarbiyaning elementlari – ahloqiy, ruhiy, estetik va mehnat tarbiyasi bilan bog‘lash, qadriyatlarimizga oid vazifalari bilan birgalikda o‘quvchilarni yoshini ulg‘ayishi, jismoniy tayyorgarligini oshirishni e’tiborga olib, o‘qitishning ayrim bosqichlarida zaruriy tuzatishlarni qilish, aniqliklar kiritish va boshqa tan tarbiyasiga oid qator vazifalarni hal qilish majburiyatini yuklaydi.

Har bir individ, eng avvalo, biron-bir o‘xshashi bilan emas, balki aksincha, boshqa biron-bir o‘xshamasligi bilan ajralib turishi, shuning nomi ***individuum*** deb atalishi, yana ham soddaroq qilib aytadigan bo‘lsak, ***shaxs-individ*** deb atalishi fanda qabul qilingan. Har bir shaxs,

indivud uchun faqat o'zigagina xos bo'lgan **“ichki bebaho dunyo”** tizimi xarakterlidir. O'z navbatida bu har birimizning vujudimiz - organizmimizga ham xosdir.

Maktab yoshi quyidagi 3 xil guruhga – **kichik, o'rta va katta maktab yoshi** deb ajratiladi va ularning **har bir yoshining anotomo – fizio logik xususiyatlari** hisobga olinib ta'lim tarbiya jarayoni yo'lga qo'yiladi. Kasalligi tufayli yoki jismoniy kamchiligi mavjud bo'lgan o'quvchilar uchun alohida dastur asosida **maxsus tibbiy guruh** tuzilib mashg'ulot(dars)lar tashkillanadi.

Maktab yoshining 6 (7), 10 (11) yoshdalik vaqtida (1-4sinflar) - **kichik maktab yoshi)dagilarning** organizmi tabiiy rivojlanishda bo'lib, biz uni jismonan har tomonlama garmonik rivojlanishini yo'lga qo'yishimiz uchun eng qulay davr hisoblanadi.

Markaziy asab tizimi boshqaruvi xizmatini, **harakat - tayanch apparati** faoliyati, **yurak-tomir, nafas olish** organlari ishini yanada rivojlantirishga e'tibor qaratiladi. **Qomatni to'g'ri tutish, tashqi ko'rinish** ustida ishlashga o'rgatish bu yoshdagilarda muhim ahamiyatga molik ta'limiy ishdir. Bu jarayonga **shaxsiy va umumiy gigiyena qoidalariga** oid bilimlarni qo'shib berilishi bilan o'quvchi jismoniy madaniyatini shakllantirish yo'lga qo'yiladi.

Maktab o'quvchilarining 12-15 yoshdagi – **o'rta maktab yoshidalik** (5-9 sinf) davrida organizmni keskin rivojlanadi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari o'sayotgan yosh organizmga sezilarli ta'sir ko'rsatishi bilan umrining boshqa davrlaridagi mashg'ulotlardan ajralib turadi. Shuning uchun ham inson umrining bu davriga jismoniy sifatlarni rivojlanishiga qulay imkoniyatlarni yuzaga keltirish davr deb qaraladi va qator sport turlari bilan maqsadli shug'ullanish uchun ruxsat beriladi.

Jismoniy tarbiya jarayonining **jismoniy bilimlar berish vazifasi** - hayotda uchraydigan harakat malakalarini rasional texnikasini, gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari, velosipedda yurish va boshqa qator sport turlari, sport taktikasiga oid boshlang'ich nazariy tushunchalarni berishdan iborat.

Bu yoshdagilarda asosan “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testining talablari va normalarini topshirishga tayyorlash yo'lga qo'yiladi. Jismo niy mashqlar bilan shug'ullanish natijasida sport mahoratini oshayotganli gini, jismoniy madaniyatni jamiyatdagi roli va mohiyatini tushuntirish yo'lga qo'yiladi.

Asta-sekinlik bilan o'quvchilarning tashkilotchilik qobiliyatlari takomillashtiriladi. Musobaqa qoidalari o'zlashtiriladi, hakamlik qilish malakalari rivojlantiriladi va chiniqtirish maqsadida tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishga o'rgatiladi.

Katta maktab yoshidagi(16-18) umumta'lim maktabi, akademik liseylar gimnaziya va kasb – hunar kollejlarining o'quvchilarining organizmi ularning yoshi ulg'aygan sari tabiiy baquvvatlashadi. Jismoniy madaniyat jarayoni esa tabiiy rivojlanishni yanada kuchaytirishga yo'naltirilishi, unga xizmat qilishi lozim.

Jismoniy mashqlar bilan tizimli shug'ullanish ta'lim tizimining shu yoshdagilarini ish qobiliyatini yaxshilash, turmush tarzi davomidagi asosiy hayotiy-zaruriy harakat faoliyatlari uchun chidamlilik zahiralarini oshirish, o'z tanasining a'zolarini boshqara olish, kuch, tezkorlik, chaqqonlik va boshqa harakat sifatlarini har tomonlama jismonan garmonik rivojlantirishni chuqurlashtirishga e'tibor qaratiladi.

2.2. Maktab o'quvchilari organizmining anatomo – fiziologik xususiyatlar va organizmining jismoniy rivojlanii

Umumiy ta'lim jarayoni davomida har bir o'quvchi o'zining vujudini anatomiyasi va fiziologiyasining o'z yoshiga xos xususiyatlari, jihatlarini bilishi, organizmining holatini “eshita bilish”ga o'rgatilishi maktab jismoniy madaniyati fanining o'zak talablaridan biriga aylantirilishi davr talabi bo'lib davlat ta'lim standartlarida qayd qilinishi lozim.

Organizm tabiiy o'sib borar ekan, uning funksional imkoniyatlarini oshib borishi bazasida oldin egallangan harakat malakalari zahirasi tayangan holdagi yangi va keyinchalik egallanishi lozim bo'lgan harakat malakalari uchun poydevor yaratiladi. Bu yoshdagilarga jismoniy madaniyat sohasidagi bilimlarini boyitish, sport trenirovkasi nazariyasi asoslari, o'z-o'zini nazorat qilishi qoidalarini bilishga oid bilimlarni berish maqsadga muvofiq.

Organizmning o'sishi va rivojlanishi – bu murakkab jarayon bo'lib, hujayralarda sodir bo'ladigan modda almashinuvi bilan bog'liq. Hujayralarni ko'payishi, shakllanishi, yetilishi va hujayra tarkibiga kiruvchi tuzilmalarni takomillashuvi, voyaga yetish uchun manbaa hisoblanadi. Insonning umri davomidagi organizmining taraqqiyoti bir

nechta bosqichlarni o'tadi. Odam hayotini yoshga qarab bosqichlarga ajratish, olimlar tomonidan turli klassifikasion sxemalarda namoyon etilgan.

XIX-XX asrlar chegarasida N.P.Gundobin(1906)ning «Har xil yoshdagi bolalarni xususiyatlari» degan asarida *ontogenezning davrlarga* ajratish uchun jadval tuzishga birinchi marotaba urinishlar qilingan.

Ontogenez deb, har bir organizmning otalangan tuxum davridan boshlab toki organizmni o'lish davrigacha bo'lgan sikliga aytiladi.

1960 yillarga kelib V.A.Nagorniy va uning shogirdlari ontogenez taraqqiyotini uchta davrga ajratishni tavsiya qildilar va hozirgi kunda shu sxemadan foydalanilmoqda:

O'sish davri - bu davrda organizmning butun morfologik, fiziologik va bioximik tizimlari shakllanadi.

Yetuklik davri – butun organizmning mavjud biologik xususiyatlari to'liq yetiladi, rivojlanadi va ma'lum vaqt mobaynida o'zgarmaydi.

Keksayish davri - tana hajmlari kichiklashadi, ma'lum fiziologik funksiyalari susayadi.

Morfologiya, fiziologiya va bioximiya muammolari bo'yicha o'tkazilgan bir nechta ilmiy konferensiyalarda inson shaxsini tug'ilishgacha (embrional) va tug'ilishdan keyingi rivojlanishning davrlarini umumlashtirib ishlangan jadval hozirgi kungacha o'zining ahamiyatini yo'qotgani yo'q. Unga ko'ra inson ontogenezi o'z jadvalining mazmunida quyidagilarni mujassalashtirgan: Insonning ontogenezi (chizmasi darslikning I tomi, 44 sahifasida 3-rasmda berilgan)³

1. chaqaloqlik davri-1-10 kun;
2. ko'krak emish(emiziklik) davri-10 kundan 1 yilgacha;
3. erta bolalik davri-1 yoshdan 3 yoshgacha;
4. birinchi bolalik davri-4 yoshdan 7 yoshgacha;
5. ikkinchi bolalik davri-8-12 yoshgacha (o'g'il bolalarda), 8-11 yoshgacha (qizlarda);
6. o'smirlik davri-13-16 yoshgacha (o'g'il bolalarda), 12-15 yoshgacha (qizlarda);
7. balog'atga yetilish yetilish davri-17-21 yosh (o'g'il bolalarda), 16-20 yosh (qizlarda);
8. yetilgan davr (1 bosqich)-22-35 (erkaklarda), 21-35 (ayollarda); (2 bosqich)-36-60 (erkaklarda), 36-55 (ayollarda);

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

9. keksalik davri-61-74 yosh (erkaklarda), 56-74 yosh (ayollarda);
10. qarilik davri-75-90 yosh (erkaklar va ayollar);
11. uzoq yashovchilar-90 yosh va undan yuqori.

Maktab yoshi davrida organizmning jismoniy yetukligi darajasi aytarli darajada past bo'ladi. Bu davrda fiziologik potensialning shakllanishi o'zining "cho'qqisi" tomon rivojlanadi. Organizmni reaktivligi maksimal darajaga yetmagan, arterial bosimning optimal darajasi shakllanmagan, qonning tarkibida kislorodga boylik me'yoriga yetmagan bo'ladi.

Bu vaqtga kelib turli xildagi mushaklari guruhining rivojlanishi ilk yoshlik va yoshlik davri uchun lozim bo'lgan darajaga yetmagan bo'ladi. Asta sekin tananing massasi ortadi, kuchi, harakat tezligi va boshqa ko'rsatkichlarida rivojlanishga tomon keskin o'zgarish ko'zga tashlanadi. Harakat - tayanch apparatining xizmati esa turli xildagi parametrlari bo'yicha takomillashib ulguradi. Tezlik ko'rsatkichlari va muskul qisqarishi kuchining shakllanishi bir maromda kechmaydi. Agarda, turli xildagi muskullarning nisbiy kuchi 17 yoshga yetganda shakllanib ulgursa, muskul qisqarish tezligi undan oldinroq shakllanib o'lguradi.

Yoshning o'quvchilik davrida organizmning diapazoni nisbatan yuqori darajada, ish qobiliyati ortib, funksional faollikning ko'tarinkiligi darajasi saqlanib qoladi. O'quvchilik davri uning organizmini va umrining psixofiziologik hamda harakat imkoniyatlarini rivojlanishida yoshlik davriga o'tishning chegara etapi deb qaraladi. Yoshlar bu davrda zo'r berib o'qishi, mehnat qilishi, kasb-hunar egallashi va ilm fan bilan shug'ullanishlari uchun zaruriy imkoniyatlari davri deb qarash qabul qilingan. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani o'quvchilarning jismi madaniyatini mazmunini ifodalashda "jismoniy tarbiya", "jismoniy tayyorgarlik", "jismoniy rivojlanganlik", "jismoniy rivojlanish", "jismoniy tayyorgarlanganlik", "shug'ullanganlik"dek boshqa qator atama va tushunchalarga tayanadi. Bashariyatning umumiy madaniyatini bir qismi hisoblangan jismoniy madaniyat tarkibidagi **"jismoniy rivojlanganlik"** tushunchasi o'z mazmunida—*shaxsni, individ organizmini asta – sekinlik bilan tabiiy shakllanishi, tanasining tashqi ko'rinishi, shaklini o'zgarishi, vjudining a'zolarini xizmati, ularni yoshiga qarab mutanosib o'zgarib borishini o'z ichiga oladigan ko'p yillik pedagogik jarayonni mujas samlashtiradi.*

Jismoniy rivojlanish davrini jismoniy tarbiya nazariyasi fani uch davrga ajratadi:

a) maksimal, intensiv rivojlanish davri (maktabgacha yoshdalik, maktab yoshi davri);

b) rivojlanishni nisbatan stabillashgan (barqarorlikga erishgan) davri;

v) jismimiz imkoniyatlarini sekin asta pasayish davri.

Bu davrlardagi rivojlanish jarayonlarining mazmuni tabiatning ob'yektiv qonuniyatlari asnosida kechadi. Ular: ***“Organizm va uning yashash sharoitini birligi”***; ***“Organizmning xizmati va tuzilishining o'zgarishlarini bir-birini taqozo etishi”***; ***“Organizmdagi miqdor va sifat o'zgarishlarini asta-sekinlik bilan kechishi”*** va boshqa ob'yektiv tabiat qonuniyatlari bo'lib ular jismoniy tarbiya nazariyasi va uning amaliyoti uchun ham xizmat qiladi.

Maktabdagi, maktabdan tashqarida tashkillanadigan jismoniy ma daniyat va sport mashg'ulotlari bolalar, o'smirlar, yoshlar organizmini garmonik rivojlanishiga salbiy ta'sir qiluvchi yoki organizmining u yoki bu funksiyasida zarur bo'lmagan o'zgarishlarni yuzaga keltiruvchi holatlarni paydo bo'lishini oldini oladi, organlaridagi to'qimalarni o'sishi uchun kerak bo'ladigan energiya (quvvat)ni boshqa hayotiy jarayonlar uchun sarf bo'lib ketishiga yo'l qo'ymaslik uchun xizmat qiladi.

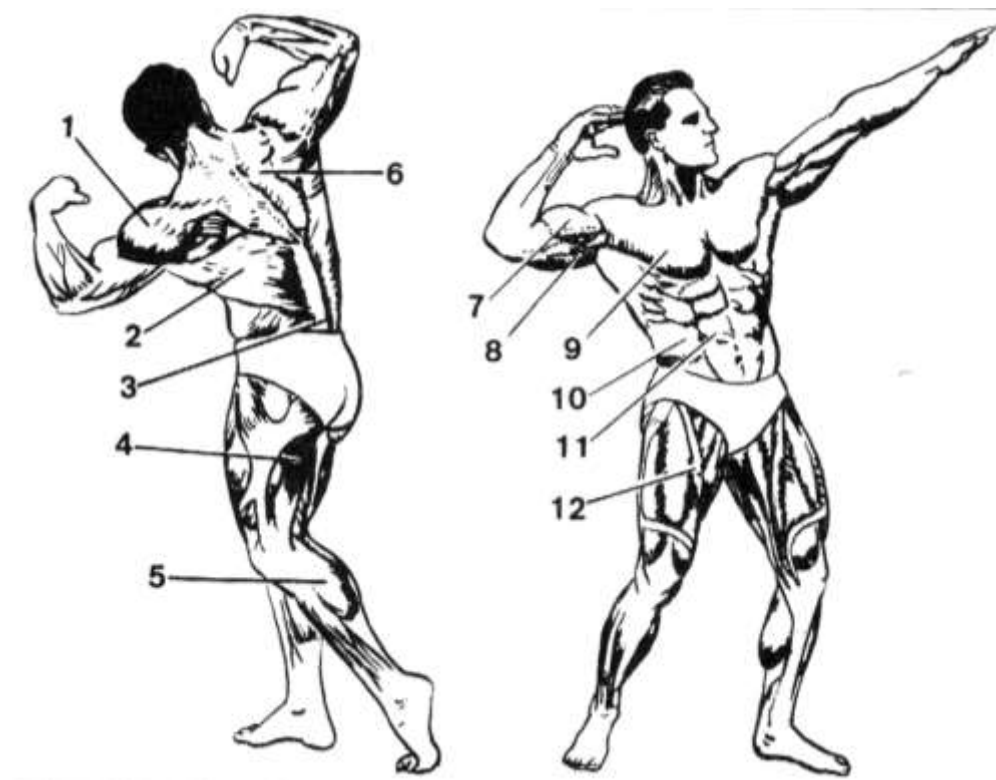
Jismoniy mashqlar yoki kundalik turmushdagi mehnat jarayonida yuqori intensivlikdagi faoliyatlarga o'ta berilib ketmaslik murabbiy yoki inson jismoniy tarbiyasi mutaxassisi, ota-onalarning diqqat e'tiborida bo'lishi va bu bilan ***“Hamma narsada me'yor bo'lishi”*** qoidasiga rioya qilish maktab o'quvchilari jismini har tomonlama barka molligi uchun zamindir.

Jismoniy mashqlar va sport trenirovkasi jarayonidagi me'yorli jismoniy yuklamalar organizmni o'sishi va vaznining o'lchamini yoshiga muvofiq shakllanishiga olib kelishi oxirgi o'n yillikning qator ilmiy-tadqiqotlari orqali isbotlandi.

Hozirgi kunda umumiy ta'lim maktabi, kasb hunar kollejlari, akademik liseylar va gimnaziyalarda tabiiy jismoniy rivojlanganlikni boshqarish, kasbi – hunari va tanlangan sport turiga oid jismoniy rivojlanganlikni yo'lga qo'yuvchi maxsus yo'naltirilgan mashg'ulotlar tashkilanmoqda. Ular orqali uquvchi tanasidagi jismoniy rivojlanganlikga oid no'qsonlar, salbiy tomonga og'ishlarni oldi olinadi va profilaktikasi yo'lga qo'yiladi. Quyida jismimiz rivojlanganligini namoyon qiluvchi mushaklar guruhini tarbiyalashning mazmunini e'tiboringizga havola qildik.

Tananing yelka-kamar, bel yonbosh va boshqa qismlarining mushaklarini rivojlantirish. Inson organizmining tana skeleti mushaklari yirik va mayda mushaklar deb guruhlanadi. Ularni organi zmnining qaysi qismida va qanday joylashganligini bilish, yelka-kamar, bel-yonbosh, harakat- tayanch apparati mushaklarini rivojlan tirish haqidagi boshlang'ich bilimlarga ega bo'lishning ahamiyati katta. Ularni mukam mal rivojlanishiga erishish orqaligina qaddi qommatni, tashqi ko'rini shini havas qiladigan darajaga yetkazish mumkin (16-rasmda tana skeletining asosiy mushaklarining rasmini berdik).

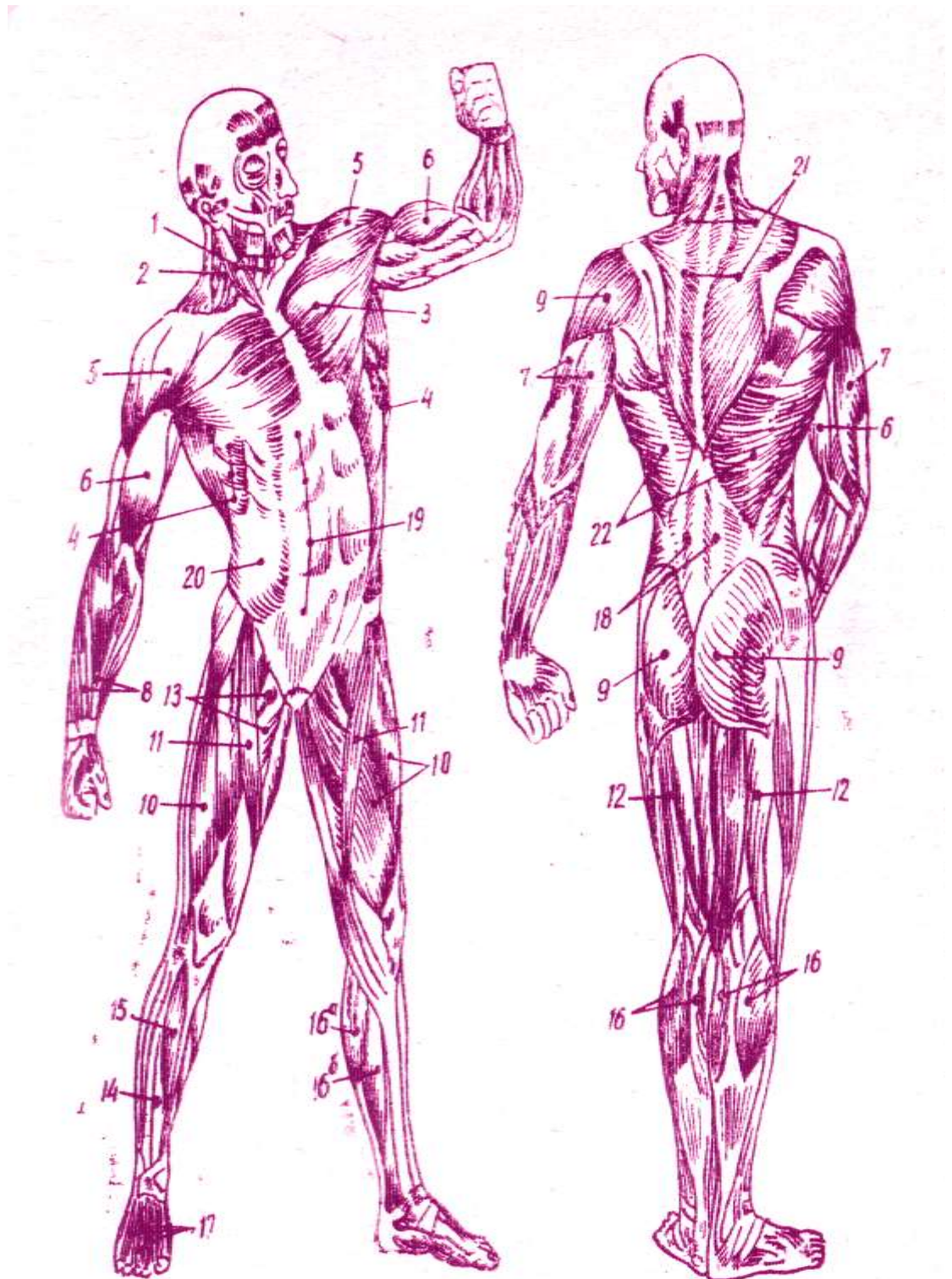
Har bir kishi o'zining kasbi, turmush tarzi, kunlik faoliyati davomida bilib bilmay o'zining tanasi mushaklarining xizmatidan foydalanadi. Ularning biz uchun bajaradigan funksiyasini bilish, tasavvurga ega bo'lish jismoniy rivojlanganligiga oid bilimlar sirasiga kiradi. Asosiy-yirik tana skeleti mushaklarini vujudimizda qanday joylashganligini bilmay turib, ularning xizmat faoliyatini yaxshilash uchun mashq qilish maqsadida jismoniy mashqlarni tanlashda xatoliklarga yo'l qo'yish mumkin.



16 - rasm

1. Deltasimon muskul. 2. Orqaning keng muskullari. 3. Dumgʻazani ustki qirrasidagi muskullar. 4. Sonni ikki boshli muskuli. 5. Ikrasimon muskullar. 6. Trapesiyasimon muskullar. 7. Yelkani ikki boshli muskuli (biceps). 8. Yelkaning uch boshli muskuli (triceps). 9. Koʻkrakni katta muskuli. 10. Qorinning qiyshiq muskuli. 11. Qorinni toʻgʻri muskuli. 12. Sonni toʻrt boshli muskuli.

Gavdamizning boshqa muskullari



17-rasm

Yelka-kamar mushaklari deganda biz yelkaning ikki boshli mushagi (biceps), 17-rasmda 1-nomer bilan beliglangan; ko'krakalit suyagi mushagi (2); trapesiyasimon mushak (3); deltasimon mushak (4); ko'krakning katta mushagi (5); yelkaning oldingi sathi mushagi (6); yelkaning uch boshli mushagi (14) deb nomlanadigan mushaklarni nazarda tutishimiz lozim va ularni tanamizning qaysi qismida joylashganligini ko'z oldimizga keltiraolishimiz lozim bo'ladi.

Bel-yonbosh mushaklari. Ular: qorin pressi mushaklari (7); orqa-yonbosh mushaklari (12); orqaning keng mushagi (13) deb nomlanadigan mushaklar guruhiga aytiladi.

Harakat tayanch apparati mushaklari. Ular: sonning oldingi satxi mushaklari (8); sonning oqra sathi mushaklari (10); ikrasimon mushaklar (9) ni o'z ichiga oladi. 17 –rasmdagi tanamizning yirik muskullarini rivojlantirish mashqlarini bajarishning samaradorligi biz quyida tavsiya qilgan har bir shug'ullanuvchi bilishi lozim bo'lgan mushaklarning ko'pchiligini jalb qilinishiga bog'liq.

Shug'ullanish uchun mashqlar kompleksini tanlash, tuzishda mashqlar ketma – ket barcha asosiy muskul guruhlarini qamrashi e'tiborga olinishi lozim. Maqsadli mashqlanishni osonlashtirish maqsadida tanamizning boshqa muskul larini joylanishini va ularning xizmati haqida belgilangan darajadagi tushunchalarga ega bo'lish individning jismoniy madaniyatidan dalolatdir (17–rasm).

1. Ko'krak-o'mrov-so'rg'ichsimon mushagi teri ostida yuza joylashganligi sababli hamma odamlarda aniq sezilib turadi; ikki tomonlama qisqarganda umurtqa pog'onasining bo'yin bo'limini egadi, bir tomonlama qisqarganda esa boshni qarama–qarshi tomonga buradi. Bu muskul boshning harakatiga bog'liq bo'lgan barcha gimnastika mashqlari vaqtida ishlab turadi.

2. Pog'onali mushaklar ichkarida joylashgan bo'lib, oldingi hamda o'rta qismga bo'linadi. Ko'krak qafasi harakatlanmaydigan bo'lganida ular bir tomonga egiladi va umurtqa pog'onasi ustining bo'yin qismini oldinga egib, gavda har tomonga burilganda uning vertikal o'q atrofida aylanishiga yordam beradi.

Yelka kamari mushaklari

3. Ko'krakning katta mushaklari bevosita ko'krak terisi ostida joylashgan. U qo'lni gavdaga yaqinlashtiradi va yelkani ichkari tomonga burishga yordam beradi.

4. Oldingi tishsimon mushaklar asosan kurakni orqaga va oldinga tortadi. Qilichbozlik sportida oldinga tashlanib rapira sanchish vaqtida bu muskulning faoliyati ayniqsa yaqqol namoyon bo'ladi.

5. Deltasimon mushaklar yelka terisi ostida joylashgan bo'lib, gavdaning yuqori qismini ta'minlaydi va sportchining gavdasini bezab turadi. Bu muskul bir necha qismga: oldingi, o'rta va orqa qismga bo'linadi. Oldingi qismi qo'lni oldinga ko'taradi, o'rta qismi uni orqaga tortadi va orqa qismi ko'tarilgan yelkani orqaga tortadi. Og'ir yukni oldinga–yuqoriga ko'tarishda deltasimon muskulning ishi ayniqsa, yaqqol namoyon bo'ladi.

Qo'l mumushaklari

6. Ikki boshli mushak (biceps) yelkaning old qismi yuzasida bevosita teri ostida joylashgan bo'ladi. Masalan, turnikda cho'zilayotganda u qo'lni bukadi, shuningdek, kurashish vaqtida raqib gavdasini qisishda ishtirok etadi.

7. Uch boshli mushak yelkaning orqa yuzasida joylashgan bo'lib, masalan, mashqlarni bajarish vaqtida taya'nishda, shtanga ko'tarishda va boks tushish vaqtida, mushtni to'g'ri urishda qo'lni kuchli ravishda bukuvchi hisoblanadi.

8. Barmoqlarni bukuvchi yuzada va ichkarida joylashgan hamda bilak bo'ylab cho'ziladigan mushaklar barcha barmoq suyaklarini va barmoqni bukadi, shuning uchun barmoqlar bilan ushlab bajariladigan ko'p jismoniy mashqlar vaqtida katta ahamiyatga ega. Aytib o'tilgan muskullar orqasida tirsak muskuli va umuman barmoqlarni bukuvchi muskul joylashgan.

Oyoq mushaklari

9. Katta dumba mushagi sonni bukadi, tos suyagining qiyaligini o'zgartiradi. Yurish hamda yugurishda bu muskul katta ahamiyatga ega. Bu muskulning ostida yana ikkita katta: sonning tashqi va ichki tomonga burilishida ishtirok etadigan o'rta dumba muskuli, bu muskul bilan birga harakatlanadigan hamda tos suyagining o'z tomoniga burilishiga yordam beradigan kichik dumba muskuli bor; bir oyoqda turganda bu narsa ayniqsa seziladi. Muskullarning aytib o'tilgan bu gruppasi gavdani to'g'ri tutishga yordam beradi.

10. Sonning to'rt boshli mushagi sonning oldingi qismi yuzasida - bevosita teri ostida joylashgan bo'lib, odam gavdasidagi eng kuchli musullardan biri hisoblanadi. Bu muskul tizza bo'g'imida oyoqni to'g'rilaydi

va yugurishda, sakrashda hamda boshqa qator yengil atletika mashqlarini bajarishda ayniqsa aktiv ishtirok etadi.

11. Cho‘ziq mushaklar sonning oldingi ichki yuzasida bevosita teri ostida joylashgan. U oyoqlarni chalishtiradi va sonni tashqi tomonga buradi.

12. Sonning ikki boshli mushagi orqa yuzada joylashgan bo‘lib, tizzani bukadi.

13. Sonning ichki yuzasida joylashgan harakatga keltiruvchi - uzun, katta va kichik mushaklar gruppasi. Bu muskullar, masalan, quloch otib suzishda, oyoqlar bir-biriga yaqinlashganda sonni birlashtiradi.

14. Boldirning uzun kichik mushagi boldirning yon tomonida yuza joylashadi. U tovonni bo‘shashtiradi va uni tashqariga itaradi.

15. Boldirning oldingi katta mushagi boldirning yuzasida joylashadi va tovonni ko‘taradi.

16. Boldirning uch boshli mushagi boldirning orqa yuzasida joylashgan bo‘lib, boldir va yapaloq muskullardan iborat. Uch boshli muskul oyoq uchida ko‘tarilishga yordam beradi va masalan, yuguruvchi yoki sakrovchi odam orqadan deysinishida hamda velosipedda yurishda ayniqsa muhim ahamiyatga ega.

17. Tovuq mushaklari tovuq gumbazini saqlab turadi va tovonni dukirlatib bosmaslik imkonini beradi

18. Bel-orqa fassiyasi (eng yaqqol ko‘rinadigani). Barcha muskullar yupqa, nozik po‘st-fassiyaga o‘ralgan bo‘lib, fassiya muskullarning nozik tayanchi hisoblanadi. Fassiyada alohida muskullar ham, ularning butun gruppalari ham to‘plangan. Fassiyalar muskullarning xilma-xil faoliyatiga ko‘ra o‘sadi va mustahkamlanadi hamda ularning qo‘shimcha apparati hisoblanadi.

Qorin go‘shiti mushaklari

19. Qorinning to‘g‘ri mushaklari gavdani oldinga egadi.

20. Tashqi qiyshiq mushaklar umurtqa pog‘onasi ustunining egilishiga va uning qarama-qarshi tomonga, masalan, gavda oldinga engashganda aylanishiga yordam beradi. Bu muskul tagida qorinning ichki qiyshiq muskuli, undan chuqurroqda ko‘ndalang muskul joylashgan. Ular gavdani oldinga engashtirishda ishtirok etadi va gavdaning harakati bilan bog‘liq bo‘lgan barcha gimnastika mashqlarini bajarish vaqtida ishlaydi.

Qorin go‘shiti muskullarining barchasi ichki organlarni to‘g‘ri tutib turadi, ularni himoya qiladi, gavdani chiroyli bo‘lishiga yordam beradi hamda fiziologik jarayonlarni ko‘pida, xususan, nafas olishda ham ishtirok etadi.

Gavdaning orqa mushaklari

21. Trapesiyasimon mushak bevosita teri ostida joylashadi. U kuraklarni umurtqa pog'onasi ustuniga yaqinlashtiradi. Ularni yuqoriga ko'taradi va pastga tushiradi. Bir tomoni qisqarganda boshni tegishli tomonga engashtiradi, yuzni esa qarama-qarshi tomonga buradi. Taya'nish mashqlarini bajarishda bu muskullar faoliyati sezilarli darajada ko'zga tashlanadi.

22. Rombsimon musshak trapesiyasimon mushak ostida joylashgan bo'lib, o'rta va yuqoriga yo'nalgan qiya chiziq bo'ylab kurakni umurtqa pog'onasi ustuniga yaqinlashtiradi. Bu muskul tarangligi (tonusi)ning pasayishi oqibatida inson tanasini tik tuta olmasligi, boshqachasiga bukrilikka tomon og'ishi yuzaga keladi. Ayniqsa, yosh o'tgandan so'ng odamda bukrilik alomatlarini keskin ko'rinishi yuzaga keladi.

22. Orqaning kengaygan mushagi yelkani tanaga yaqinlashtiradi va qo'lni ichkariga aylantirib orqaga tortadi. Osilish, tebranish va boshqa osilish bilan bajariladigan mashqlarni bajarishda tanani yuqori ko'tarishdek va boshqa gimnastika mashqlarini bajarishga xizmat qiladi.

Xulosa qilib shuni aytish lozimki, jismoniy rivojlanganlik haqidagi bilimlar umumiy ta'lim maktabi o'quvchilarining sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatini shakllanishida asosiy vosita sifatida rol o'ynashi jismoniy tarbiya amaliyotida isbotlangan.

Qayd qilingan mushaklarni, shakli-shamoilini chiroyli va kuchli qilish uchun zarur bo'lgan jismoniy mashqlarni tanlash va ulardan foydalanish maxsus bilimlarga ega bo'lish talabini qo'yadi.

Har qanday harakat faoliyati yoki mushaklar ishida qayd qilingan mushaklar ishtirok etadi. Ularni ishlashi davomida hosil bo'ladigan belgilangan miqdordagi quvvat faqat muskullar ishi uchun sarflanmay tanamizning ichki a'zolarini faoliyati uchun ham sarflanishini darsligimizning birinchi qismida yoritganmiz.

Odatda bajarish uchun kuch talab qiladigan bircha jismoniy mashqlar yuqorida qayd qilingan asosiy tana-skeleti mushaklarini rivojlantiradi. Ulardan amalda foydalanish yoki tanimiz mushaklarini rivojlantirish uchun maxsus tizimli mashg'ulotlarga qatnashish tibbiy ko'rikdan o'tgandan so'ng, 13-15 yoshdan boshlab ruxsat etiladi. Chunki bu yoshga kelib organizmning jismoniy imkoniyatlari zahirasi, harakatlar tarkibidagi "kuch", "kuch - tezligi", "kuch -chidamliligi"ni talab qiluvchi mashqlarni bajarishda duch kelishi mumkin bo'lgan qiyinchiliklarni yengish imkoniyati aytarli darajada ortadi.

Eng muhimi tana skeleti va uni bir biriga bog'lovchi to'qimalarning pishiqligi kuchayadi, mushaklarni yuklamalarga chidami me'yoriga yetadi.

Suyaklarning pishiqligini ortishi belgilangan tartibda davom etib uning tarkibi lozim bo'lgan darajadagi mustahkamlikka ega bo'la boshlaydi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish yoki mehnat jarayonidagi nisbatan katta jismoniy yuklamalar, zo'riqlashlar qilish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Mashqlanish jarayoni maktab yoshining barcha guruhlarida "astasekinlik", "talablarni oshirish jarayonidagi bosqichma-bosqichlik", "uzluksizlik", "ketma-ketlik"dek didaktik qoidalar va trenirovka talablariga rioya qilishni taqozo etadi. Bu qoidalar maktab jismoniy tarbiya dasturidan o'rin olishi hozirgi kun talablaridan biridir.

Qisqa vaqt davomida kuchli, chidamli, chaqqon, tezkor bo'lish hohishi, shoshilinch yuqori natijaga erishishga urinish, qisqa fursat ichida o'zgarishlarni ko'rishga intilishning salbiy oqibatlari inson umrining so'nggi davrida namoyon bulishi jismoniy tarbiya, sport amaliyotida hozirgi kunda isbotlangan.

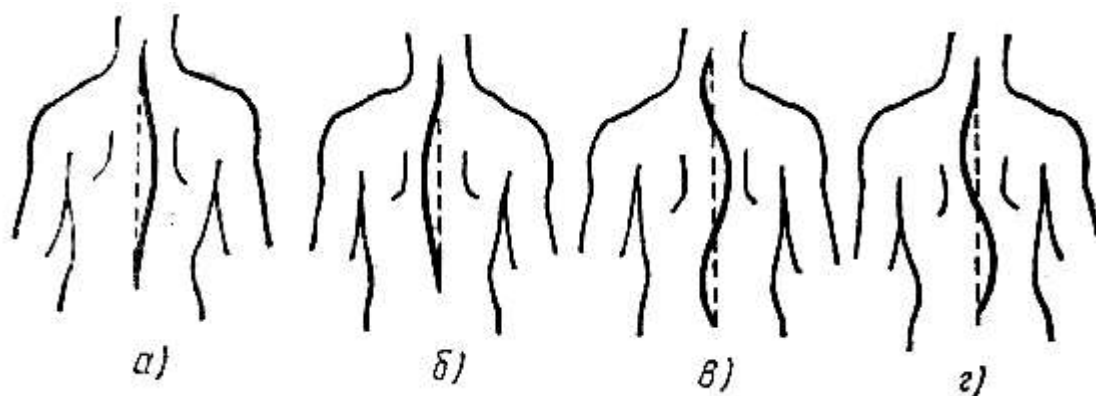
Sportda yoki tana ko'rinishini chiroyli qilish uchun qisqa fursatda yuqori natijalarga tez erishish maqsadida foydalanilayotgan "anaboliklar", turli hildagi "steroid"lar esa o'sib shakllanayotgan organizmga o'ta ziyon keltirishini ko'p vaqt o'tmay kutilmagan oqibatlar, yomon funksional o'zgarishlarni yuzaga keltirishini faqat ilmiy tadqiqotlar orqali emas, oddiy jismoniy tarbiya va sport murabbiylari amaliyotida ko'p uchramoqda.

Organizm hali moslashib ulgurmagan katta dozadagi jismoniy yuklama larni rejalashtirish, uni bajarish jismoniy rivojlanishi ko'rsat kichlari, jismoniy tayyorgarligi natijalariga katta ziyon yetkazibgina qolmay shug'ulla nuvchilar organlari va tuzilmalarining rivojlanishiga, ularning funksiyasiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tez kasallanish, jismimiz a'zolarini no'qson bilan rivojlanishi, ayrim mushaklar yoki tanamiz qismlarini rivojlanishidagi nomutanosiblik faqat harakatlarni bajarishda emas, ayrim hayotiy - zaruriy faoliyatlarni ijrosida ham qiyinchiliklar, zarur bo'lmagan muammolarga sabab bo'lishi amaliyotda isbotlangan.

Harakat tayanch-apparatini rivojlanganligi. Tana skeleti va mushaklar asosiy harakat-tayanch apparati bo'lib, biologik yoshimiz (u yoki bu yosh guruhiga) xos rivojlanganligi darajasi bilan farqlanadi.

Skelet suyaklarini ko'pi kichik maktab yoshida hali suyakga to'liq aylanib ulgurmagan, ayniqsa, umurtqa hali kuchsiz va bo'ysunuvchan-yumshoq bo'ladi. Oqibatda me'yoridan ortiq jismoniy yuklamalar yoki yetarli bo'lmagan harakat aktivligi qomatni buzilishi yoki umurtqanni qiyshayishi (skolioz)ga sabab bo'ladi va keyinchalik bukrayib qolish yoki yelkani

bukchayishi(sutulost)ga sabab bo'lishi mumkin (18-rasm) umurtqa pog'onasini buzilishi kasalligi (skolioz)ni ko'rinishini berdik.



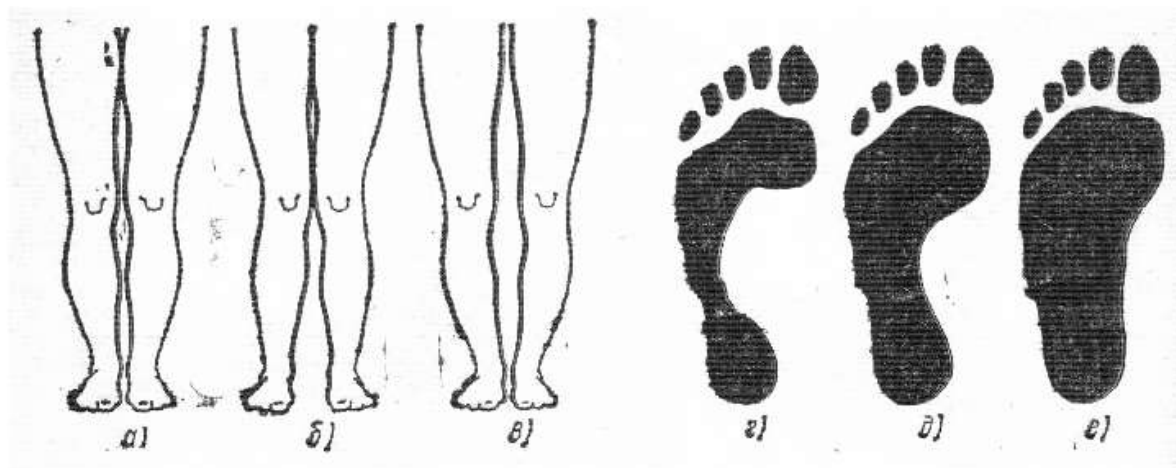
18 – rasm

Skaliozlar (umurtqaning qiyshayishlari):

- a) o'ng tomonlama qiyshayish; b) chap tomonlama qiyshayish;
v,g) S-harfigisimon qiyshayish.

Shuning uchun qomatni to'g'ri tutish, uni “pozasi”ga har doim e'tibor berish talab qilinadi. Partada, stolda o'tirish, kitob sumkasi, uning tasmasini o'ziga moslab ko'tarish, keskin depsinishlar, yerga balanddan sakrab tushishlar, o'ng yoki chap oyoqlar uchun berilgan yuklamalarni bir xilda bo'lmasligi, tos qismini og'ishi, joyidan siljib yoki qiyshayib o'sishga sabab bo'ladi.

Gavdaning pastki qismiga beriladigan me'yordan ortiq jismoniy yuklamalar, agar tog'aylarni suyakka aylanishi tugamagan bo'lsa yomon oqibat larga olib kelishi mumkin. Masalan, jismoniy yuklamalarning me'yoriga haddan ortiq e'tibor berish “yassi oyoqlik” (ploskostopiya), oyoqlarni shaklini o'zgarishiga sabab bo'lishi jismoniy tarbiya amaliyotida isbot langan. Quyida biz oyoqlar va uning kaftlarining shakllarini e'tibo ringizga havola qildik (19-rasm).



19 - rasm

Oyoq shakli

a) me'yorda rivojlangani; b) X-simon shakli; v) O-harfisimon shakli. Oyoq kaftining shakli; g) me'yorda rivojlangani; d) nisbatan to'laroq; ye) yassi kaft

Suyaklarning mushaklar bilan bog'lovchilar va paylarni mashq qildi rish, ularni pishiqligini oshiradi va ularni suyaklarga yopishqoqligini kuchaytiradi. Suyakga pishiq yopishgan paylar, mushaklar, skeletni, ichki organlarini tashqi ta'sirlardan saqlash qobiliyatini oshiradi, bo'g'inlarni mustahkamliydi. O'z navbatida bu **jismoniy rivojlananlik darajasini yuqoriligi, jismonan barkamollik** deganidir.

Individual rivojlanishning eng dastlabki etaplaridayoq mushaklarni nisbatan to'laqonli rivojlanganligi qaddi-qomatni, tashqi ko'rinishni differensial shakllanganligi bilan bog'liq. Suyak va mushaklarning to'qima lari parametrini o'zgarishi organizmning progressiv o'sishi, shakllanishi orqali namoyon bo'ladi.

Oyoq va qo'llarni - **harakat tayanch apparati** deb nomlash qabul qilinganligini bilasiz. Ularning rivojlanganligi individning bo'yi – basti, qaddi-qomatining kelishganligi, qo'li, oyoqlarining jismiga nisbatan simmetriyasi, tanasining uzunligi bilan oyoqlari va qo'llarining bir biriga muvofiqligi (tanasi uzun, oyoqlarini kalta yoki uning teskarisi emasligi) orqali ko'zga tashlanadi.

Harakat-tayanch apparatidagi nomutanosiblik: - tizza suyagining uzunligi, son suyagining kaltaligi yoki uning aksi; - yelka suyagining uzunligi tirsak suyagining kaltaligi yoki uning aksi; - kaftimiz suyaklarining, bo'g'inlarning kattaligi barmoq suyaklari yoki uning bo'g'inlar kaltaligi yoki ularning teskarisi harakatlarni bajarishda, ayniqsa, ularning ifodalashda o'ziga xoslikni yuzaga keltiradi. Shuning uchun ham harakatlarni o'zlashtirish usullari har individ uchun bir xil bo'lishi harakatni o'rganishda qiyinchilik tug'diradi.

O'z organizmining rivojlanganligi haqidagi tushunchalarga ega bo'lishi tengdoshiga o'zining jismoniy rivojlanganligi ko'rsatkichlarini solish tirib, turli xildagi hayotiy – zaruriy harakat malakalari yoki jismoniy mashqlarni bajarishdan kutilayotgan natijalardagi farqni tabiiy

ekanligini tushunish imkonini beradi. Masalan, tizza, son suyaklarining o'lchamlarini tengdoshining qayd qilingan a'zolariga nisbatan uzunligi yurish, yugurishdagi qadamlarning o'lchamlariga ko'ra farqni yuzaga kelti radi. O'z navbatida bu qadamlar chastotasining katta yoki kichikligiga ta'sir qiladi. Qadami kattaning qadamlash chastotasi qadami kichikniki ning qadamlash chastotasidan tabiiy ravishda past bo'lishi, bu o'z navbatida tezlik namoyon qilish harakatlarini bajarishda farqga sabab bo'lishi haqidagi nazariy bilimlar bo'lib, sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatining sog'lomlashtirish mashg'ulotlari, sport trenirovkasi mashg'ulotlarida alohida e'tibor talab qiladigan individual xususiyatlari sanaladi.

Harakat-tayanch apparatidagi rivojlanishni o'rganishga oid tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, inson organizmning funksional faoliyati tarkibidagi salbiy tomonga o'zgarishlar asosan harakat-tayanch apparatidan boshlanayotganligi, oyoq bo'g'inlari, suyaklarda sodir bo'ladigan deforma siyalar - qaddi-qomatni, umurtqaning holatini o'zgarishini tezlashtirishi, mushak tolalarining xizmat faoliyatini susayishi orqali yuzaga kelishi bilan namoyon bo'lmoqda. Organizmining mushaklarini umumiy massasi umrimiz davomida doimiy o'zgarishda bo'lishi vaznga doimiy ta'sir ko'rsatadi.

Ye.S.Yakovlevning ilmiy-tadqiqotlari orqali yangi tug'ilgan chaqaloqning mushaklari uning tanasining umumiy massasini 23,3% ni, 15 yoshli o'smirlarniki esa 32,6% ni, 18 yoshdagi yoshlarning tanasining umumiy massasini 44,2% ni tashkil qilishini ko'rsatmoqda. Ontogenezning birlamchi davrida mushaklar boshqa organlar va to'qimalarga nisbatan tez rivojlanadi. lekin bunday progressiv rivojlanish bir tekisda kechmay 15 yoshga borganda mushaklar massasi 9% ga (har yili 0.6% danga), 15 dan 18 yoshi oralig'ida 12% ga (har yili 4% danga) ortishi aniqlangan.

Bunday o'zgarishlar tizimli jismoniy mashq, sport bilan shug'ullanuvchilarda sezilarli darajada bo'lib, mushaklar tolasining yo'g'onligi bilan farqlanishi kuzatilgan. Mushaklar tolasining yo'g'onlashishi 30-35 yoshgacha davom etishi tadqiqotlar orqali isbotlangan. Shunga ko'ra mushak tolasining ayniqsa harakat tayanch apparati mushaklari, masalan yelkaning ikki boshli mushagining kundalang kesimi 5-9 martagacha ortishi, uzunasiga o'sishi 23-25 yoshgacha davom etishini unutmaslik lozim. Umrning qolgan davrida o'sha erishilgan miqdor va sifat ko'rsatgichlarni pasaytirmay ushlab jismoniy madaniyatining sog'lomlashtirish yoki ommaviy sport mashg'ulotlarining asosiy vazifasidir.

2.3. Jismoniy rivojlanganlikni aniqlash, nazorat qilish va uni tarbiyalashni boshqarish

Har bir o'quvchi o'zining jismoniy rivojlanganligi darajasini tavsiflash malakasiga ega bo'lishi shart. Jismoniy rivojlanish organizmni embrional rivojlanishi davridan boshlab, umrining so'nggi kunlarigacha davom etadigan tabiiy jarayonligini e'tiborga olsak, unga ta'sir etish boshqarish imkoniyati bo'ladi va ulardan foydalanishni bilish foydadan holi emas..

Tarbiya jarayonida jismoniy rivojlanish har doim ham birdek, me'yorli, tekis kechmaydi nuqsonlar yuzaga keladi. Uni tuzatish (korreksiyalash), to'g'rilashlar jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari orqali amaliy ishlar tarzida olib boriladi. Masalan, qomatni chiroyli ushlash, yurish – turishini chiroyli, o'ziga yarashgan darjasiga erishishda tanimiz a'zolarini simmetrik rivojlanganligi muhimdir.

Mushaklarni haddan ortiq rivojlanganligi yoki uni aksi, yaxshi rivojlanmagan mushaklar jismimiz rivojlanishi garmoniyasini yo'qqa chiqaradi.

Suyaklarni shakllanishi, o'sishi jarayonlarini tez kechishi yoki ortda qolishi, rivojlanishida keskin o'zgarishlarga sabab bo'lishi, ayniqsa, o'smirlik davrida bu holat o'zining salbiy tomonlari bilan aniq ko'zga tashlanadi. Suyak to'qimalaridagi ayrim yetishmovchiliklar yoki uning pishiqligini ortiqchaligi ham ayrim ayrim faoliyatlarni ijrosida o'zining salbiy tomonlarini ko'rsatadi. Bunday nuqsonlar jismoniy rivojlanish jarayoniga lozim bo'lgan tuzatishlar qilishni taqozo etadi va ular jismoniy tarbiya jarayoni yoki sog'lomlashtirish jismoniy madaniyati mashg'ulotlarida tuzatiladi.

Mamlakatimiz jismoniy tarbiya tizimining barcha zvenolarida o'z jismining rivojlanganligi darajasini tengqurlariga nisbatan solishtirib baholash uchun tavsiya qilingan davlat standartlari mavjud. Lekin mavjud standartlardagi talablar va normalar mamlakatimiz umumiy ta'lim maktablari o'quvchilarining jismoniy rivojlanganligi darajasi normalarini ishonchliligini kafolatlaydi deb qarab bo'lmaydi. Chunki ijtimoiy sharoit, halq turmush tarzini yaxshilanishi bu ko'rsatgichlarda o'zgarishlar bo'lib turishini isbotlamoqda.

Jismoniy rivojlanganlikning ayrim ko'rsatgichlari - bo'y, vaznni shakllanishida hozirgi kunga kelib muammolar ijobiy hal bo'layotganligining sababi mamlakatimiz aholisini ijtimoiy sharoitini

yaxshilanishi deb xulosa berayotgan sosiologlar, psihologlar, fiziologlar va pedagoglarning fikrlarini e'tiborga olsak, jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichlari hozirgi kun talabi darajasida. Lekin, faqat o'quvchilargina emas jamiyatimiz a'zolarining katta yoshdagilari ham o'zlarining jismoniy rivojlanganligini baholashga oid maxsus nazariy bilim va amaliy malakalarga ega bo'lishlari lozimligi hozirgi kun talabidir.

Maxsus adabiyotlarning taxlili va soha mutahasislari amaliyotining tajribalari jismoniy rivojlanganligini aniqlash va baholashda sinalgan uch xil guruhdagi ko'rsatkichlarning aniqlash va ularni umumlashtirish orqali baholash usulidan foydalanish yaxshi natija berishi va bu usul jismoniy tarbiya amaliyotda keng tarqalganligini guvohi bo'ldik. Ular: *“salomometrik”*, *“salomoskopik”*, *“fiziometrik”* deb guruhlanadi.

Salomometrik ko'rsatkichlar – tananing uzunligi va uning massasi, ko'krak qafasining aylanasi, gavdaning ayrim a'zolari (son, tizza, tirsak, yelka suyaklari va boshqalar)ni to'g'ri chiziqli o'lchamini o'z ichiga oladi;

Salomoskopik ko'rsatkichlar – ko'krak qafasining shakli, uning orqa qis mi, oyoqlar, oyoq kafti, qomati, relyefi va mushaklarning pishiqligi, teri osti dagi yog' qatlami darajasi teringiz elastikligi, ko'zingiz oq-qorasi rangining tozaligi, jinsiy balog'atga yetganligin-giz belgilari; (mo'ylab, qo'ltig'ingiz osti va boshqa joydagi sabza urgan yunglar va.h.k. lar)

Fiziometrik ko'rsatkichlar – o'pkaning tiriklik sig'imi (O'TS), dinamo metrik ko'rsatkichlar (kaftlar, umurtqa pog'onasi kuchi) va boshqalar.

Bunday o'lchamlar orqali jismoniy tarbiya amaliyotida jismoniy rivojlanganlikga baho berishni ikki usuliyotidan foydalaniladi. Ular *“genirallashtiruvchi”* va *“individashtiruvchi”* deb nomlanadi.

Genirallashtiruvchi tadqiqot usuliyoti ko'p sonli tadqiq qilinuvchi larning jismoniy rivojlanganligi ko'rsatkichlarining o'lchamini umumlash tirib o'rtacha ko'rsatkich chiqarib rivojlanganlikga baho beriladi.

Individashtirilgan o'lchov orqali rivojlanganlikni o'lchash bir yoki bir necha individ yoki tadqiqot guruhida ularni umri davomida tadqiqot qilish asosiy vazifa qilib qo'yiladi va o'lchov davom ettiriladi.

Bo'yning o'sishi, organlar, to'qimalarning differensiyasi, o'lchamini o'zgarishi, ularning funksional takomillashuvi begilangan

darajada vujudimiz umumiy tuzilmasi bilan o'zaro uzviy bog'langan. Bo'yni o'sishining jadalligi va uni davom etishi bolalar, o'smirlar va yoshlar hamda qizlar ning ijtimoiy-iqtisodiy yashash sharoiti bilan bevosita bog'liq).

V.K Balsevich, V.A.Zaporozhnyy(1987) va V.V.Bunak(1994)larning tadqiqotlari orqali bo'yning o'sishi erkaklarda 25 yoshgacha davom etishi kuza tiladi deb fikr bildirilgan. Generallashtiruvchi tadqiqotlar natijasi bo'yning o'sishi qizlarda 17–18 yoshga borib to'xtashini, yoshlarniki 19 yoshgacha davom etishini ko'rsatmoqda.

Fanda jismoniy rivojlanish tarkibidagi o'sish bosqichlari o'sishning “progressiv” davri, “stabillashgan” va “regressiv” davrlari deb farqlanadi.

Shunga ko'ra tananing o'lchami bolani tug'ilgandan so'ng bir yoshga to'lgan davridan boshlab o'lchanadi. O'rtacha yillik o'sish bu davrda eng yuqori 19 dan 25 sm.gacha oralig'ida bo'ladi.

Tana massasini ortishi esa o'g'il bolalarda 7-9,6 kg, qizlarda 7,5-9,2 kg. gacha, ko'krak qafasining aylanasi ortishi esa o'rtacha 11-13 sm.ni tashkil etishi kuzatilmoqda. Jismoniy rivojlanishidagi bo'layotgan og'ishlarni yuqorida qayd qilingan ko'rsatkichlarga taqqoslash orqali aniqlash mumkin.

M.I. Kursunskaya 4-8 yoshdagilarning yillik o'sishini o'rgangan. Bu yoshda tananing o'rtacha yillik o'sish 8 sm. dan 5-6 sm. gacha pasayishi, ya'ni o'sishni sekinlashishi, tana massasi esa uni teskarisi - 4 yoshdaligida 1,94-2,12 kg dan asta sekin ortishi va 8 yoshga borganda bu ko'rsatkich 2,50-2,87 kg.gacha ko'tarilishining mumkinligi ko'zatilmoqda.

Maktab yoshidagilar (7 yoshdan 15 yoshgachalar)ning tanasining total o'lchamini ortishi dinamikasini tahlili, o'lchamni “sakrashlar” tarzidagi – ***“ortib boruvchi”***, ***“kamayuvchi”***, ***“maromli kechuvchi”*** deb nomlab sakrash larni birini - biridan farqlanadi.

Tananing uzunligi, uning massasi, ko'krak qafasining aylanasi o'rtacha nisbiy o'sishi o'g'il bolalarda 12 yoshga borib stabillashishi kuzatilmoqda.G.P.Salnikovning ma'lumotlariga ko'ra (63) 7 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan 3 milliondan ortiq bolalar va o'smirlarning tanasi (gavdasi) ning individual o'lchash orqali o'tkazgan o'lchovning yillik dinamikasi “sak rashlar”, “bir maromda”, “pasayib boruvchi” va “tez

o'zgaruvchi" tarzidagi xilma hillikda rivojlanish sodir bo'layotganligini ko'rsatdi.

Mutaxassislarning fikricha tananing o'lchamini "sakrashlar" tarzida kattalashuvi barcha yoshdagi, jinsdagi maktab o'quvchilar guruhlarining 45-75 % da sodir bo'lar ekan. Ma'lum o'lcham birnecha yil o'zgarmay turib boshqa yoshga o'tganda keskin o'zgarishlarga yuz tutib, o'lchamda keskin o'zgarishlar sodir bo'lishi hozirda sir emas.

Bo'yi, tana massasi hamda ko'krak qafasining aylanasi 12 yoshli o'g'il bolalarda nisbatan stabil tezlikda rivojlanishi kuzatilmoqda. Qayd qilingan ana o'lchamlarining 13 yoshgacha bo'lgan qizlarda total rivojlanishi tezligi nisbatan yuqoriroq. Tadqiqotlar tana uzunligi uchun nisbiy o'rtacha o'sish 12-14% ni, tana massasi uchun – 7,6-17,3%, ko'krak qafasining aylanasi ortishi – 9-14,2% ni tashkil qilishini ko'rsatdi.

Qizlarning tanasining uzunligini ortishi 13-15 yosh oralig'ida 10,5-8% gacha sekinlashuvini, tana massasiga maksimal darajadagi qo'shilish qizlarning 11-14 yoshdalik davriga, ko'krak qafasining aylanasi esa 11-15 yosh oralig'iga to'g'ri kelar ekan.

Tana uzunligi, massasi, ko'krak qafasining aylanasi nisbatan o'sishi 7 yoshdan 13 yoshgacha bo'lgan qizlarda yuqori darajada, o'smirlarda esa qayd qilingan ko'rsatgichlarini tez ortishi, o'sishi davri 13-15 yosh oralig'ida kechishi tadqiqotlar orqali kuzatilmoqda.

Xulosa qilib shuni aytish lozimki, maktab yoshdagilarning harakat tayanch organlarini shakllanishi - suyak skeleti, mushaklar, paylar va bo'g'inlarni bog'lovchi (ulovchi paylar)lar o'quvchi yoshlar organizmining o'sishi, rivojlanishi uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Tananing uzunligini yetarli emasligi, ayniqsa, gavdaning ayrim bo'laklari, ularning qismlari o'lchamini muvofiq holda o'zgarishi kichik, o'rta, katta maktab yoshdagi bolalar organizmini morfologiyasini belgilaydi. Muhimi bu yoshdagilarni organizmini rivojlanishi, takomil lashishi uchun berilayotgan quvvatni boshqa jarayonlar uchun sarflanishiga yo'l qo'ymaslikdir. Jismoniy tarbiya jarayoni, uni tashkillovchi muta xassisining asosiy diqqat e'tiborini o'sha energiya'ni o'z o'rnida ishlatish, ortiqcha jismoniy yuklamalar, jismoniy mashqlarni bajari shdagi intensivlikni me'yorini boshqara bilishga qaratilishi lozim.

Mashqlarni bajarishdan so'ng o'quvchilarda yuzaga keladigan "xush hollik" – ko'tarinki kayfiyat, kayfi chog'lik, quvvatni o'z o'rnida sarflanganligining alomatidir. O'quvchilarni emosionalligini hisobga olsak,

ularni o'yinlar va mashqlarga o'ta berilib ketishi oqibatida hujayra, to'qimalarni o'sishi, rivojlanishi uchun yuzaga kelayotgan quvvatni o'rinsiz sarflanishini sodir bo'lishiga olib keladi. Bunday holatdan qochish maqsadida o'quvchilar mashg'ul bo'layotgan harakat faoliyatini ularga sezdirmay yengilrog' boshqa faoliyatiga almashtirish usullari, usuliyotlaridan foydalanishga to'g'ri keladi. Shuning uchun mashqlanish jarayonini tuzilishi yoki uni tashkillash maxsus bilimlarni taqozo etadi. Aslida bunday bilimlar va ularni egallash ta'lim muassasalaridagi akademik darslarining asosiy maqsadi va vazifalariga aylantirilishi lozim.

Qizlarni 7-8 yoshda kafti kuchi shu yoshdagi o'g'il bolalarnikidan taxminan 5 kg.ga past xolos, 11-12 yoshga borganda bu farq 10 kg.ga yetadi. Bulardan tashqari 11-12 yoshgacha qizlarning ko'krak qafasi aylanasi o'g'il bolalarnikidan 1,2-2 sm.ga, o'pkaning hayotiy tiriklik sig'imi esa 100-200 sm³.ga kichik bo'ladi. Shuning uchun **siklik va kuch bilan bajariladigan mashqlarni bajarishdagi yuklamalar qizlar uchun bir muncha ozaytirilishi** talabi qo'yiladi.

Bolalar jismoniy rivojlanganligi darajasining ko'rsatkichlaridan yana biri **nafas va yurak-tomir tizimining fiziologik holatidir**. Me'yorida rivojlangan organizmning funksional rivojlanganligining yana bir belgisi yoshi o'tgan sari uning **tashqi nafas chastotasining** pasayishidir. To'g'ri nafas olish salomatlikning ko'rsatkichlaridan biridir. **O'z-o'zini nazorat qilishda Shmange va Gechning sinov usulidan** foydalaniladi. Usulning mazmuni: o'tirgan holatida uch marta chuqur nafas oli nadi. To'rtinchi marta nafas olingach, barmoqlar bilan burunni siqib, nafas chiqarmay turiladi. 7-9 yoshdagi bolalar 25-35 sekund, 10-13 yoshdagi bolalar esa 35-55 sekund nafas chiqarmay tura olishlari nafas olish tizimining me'yorli rivojlanganligidan dalolatdir. Nafasini uzoq vaqt davomida tutib tura olmaslik qon aylanish organlarining normal darajada emasligidan dalolat beradi. **N.A.Shelkov** ilmiy tadqiqotlarining ma'lumotlari asosida maktab yoshidagilarning nafas ritmini e'tiboringizga havola qildik(*navbatdagi sahifaga qaralsin*).

Tashqi nafas 7-yoshlarda minutiga o'rtacha 23 marta, 8-yoshga o'tganda 22 marta, 9-yoshlarda 21 marta, 10-yoshlilarda 20 ta, 11 yoshga borganda 19 marta pasayishi kuzatilmoqda. 7 yoshda 163, 8 yoshda 170, 9 yoshda 230, 10-11 yoshdagilarning bir nafas havosi 254 ml.ni tashkil qilishini tadqiqotlar orqali aniqlangan. Qizlarning ko'rsatkichlari o'g'il bolalarnikidan nisbatan past.

Muskul zo‘riqishi evaziga bajariladigan ishlar, jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish mashg‘ulotlarida kichik maktab yoshidagilarning nafas chastotasi 60-70 martagacha ko‘tarilishi mumkin, kattalarniki esa muvofiq holda 20-40 oralig‘ida bo‘lishi jismoniy rivojlanganligi darajasini normada ekanligidan dalolatdir.

3-jadval

Nafas olish tezligi

Yoshi	Nafas olish tezligi	
7	23	Bolalar organizmida O ₂ ga ehtiyoj nisbatan ko‘p bo‘lganligi uchun ular tez nafas olib chiqaradi. Sababi ularning o‘pkasi hajmining kichikligidir.
8	22	
9	21	
10	20	
11	19	
12	18	
13	18	
14	17	
15	17	
16	16	
17	16	
Katta yoshlilar	16-18	

Yurakning tuzilishi va vazifalari. Tirik organizmning hayoti yurakning birinchi urishi bilan yoki fanda oddiy qilib aytilganidek, uning birinchi qisqarishi bilan boshlanadi hamda miyaga oxirgi qon quyilishi va yurak muskullarining oxirgi qisqarishi bilan tugaydi. Bizning hayotimizni saqlab turgan, uni qisqartiruvchi yoki uzaytiruvchi bu tolmas mehnatkash a’zoning ishi har bir individda turlicha bo‘ladi.

Yosh yigit yuragining ishlashi keksa odam yuragining ishlashidan, kasal yurakning ishlashi sog‘lom yuraknikidan, mashq qilingan yurak mashq qilinmaganidan farq qiladi. Bu qonuniyatlarni bilish uchun yurakning tuzilishi hamda yurak qon - tomirlari tizimi deb, umumiy nom bilan ataluvchi yurak bilan qon - tomirlar tizimi ishlashi haqida aniq tasavvurga ega bo‘lish jismoniy mashqlar bilan shugullanish jarayonida muhim ahamiyat kasb etadi.

Qizil qonning katta qon aylanish doirasi bo‘ylab odamning butun tanasini aylanib chiqishi uchun hammasi bo‘lib 23 sekund kerak bo‘ladi.

Olimlar odamning butun qoni taxminan 5 litr ekanligini va u yurakdan bir minutga qolmay alanib o'tishini, bir sutka ichida esa yurak qonni butun gavda bo'ylab 1500 martadan 2000 martagacha aylanib chiqishi uchun haydashini aniqladilar.

Yurak muskullari bir kecha-kunduzda qariyb 100 000 marta qisqaradi. Ana shu davr ichida yurak qonimizni tomirlarga haydamay, uni birorta sistemaga quyganda edi, bu sistemada 6 tonnadan 8 tonnagacha qon yig'ilgan bo'lardi.

Vazni atigi 300-400 grammgina keladigan kichkinagina yurak shu qadar katta ishni bajaradi. Yurakning og'irligi shunchalik yengil bo'lsada, u o'z faoliyatini odamning kun bo'yi qilgan ishining taxminan 1|10-1|15 ulushiga teng darajada kuchaytira oladi, boshqacha qilib aytganda, yurak mushaklari tananing boshqa a'zolariga qaraganda o'rtacha og'irlik birligi hisobida energiyani 10 barobar oshira oladi*.

Yurakning dardga chalinishida, uning harakat qobiliyatlari og'ir illatlar natijasida bevaqt ishdan chiqib qolishida aksariyat insonning o'zi aybdor bo'lishi, o'z navbatida bu erta qarish va bevaqt o'limga sabab bo'lishi isbotlangan.

Agar hayotda kamdan-kam uchraydigan tug'ma yurak-tomir tizimi kamchilik larini hisobga olmasak, hozirgi zamon fani yurak kasalligi paydo bo'lishi va avj olishida eng avvalo ruhiy asab va emosional buzilishlar, jismoniy tomondan haddan tashqari zo'riqish, turli yo'l bilan zaharlanish, birinchi galda spirtli ichimliklar va nikotin zaharlari, ovqatni ko'p iste'mol qilish natija sida semirish, modda almashinuvining buzilishi ro'y berishi uni funksional faoliyatini buzilishga olib keluvchi asosiy sabablardir. Shamollashdan kelib chiqadigan yuqumli kasalliklardan tortib to revmatizmgaacha bo'lgan kasal liklar ko'pincha yurakning zararlanishiga sabab bo'ladi.

Qon aylanish, qon yuradigan tizimida qon harakati organizmni barcha to'qimalari va tashqi muhit o'rtasidagi modda almashinuvini ta'minlaydi va ichki muhitni maromda ushlab turish – gemostaz rolini bajaradi. Qon aylanish tizimi to'qimalarga, kislorod, suv, oqsil, uglevodlar, yog', mineral moddalar, vitaminlarni yetkazib beradi va ularni parchalanishi orqali ishlab chiqargan is gazi karbonad angidrid va boshqa zararli mahsulotlarni chiqarib tashlaydi. O'quvchi organizmining

* Хонеклдиев Ш., Абдуллаев А., ва бошқалар “Умумий таълим мактаби ўқувчиларини соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти”, ўқув услубий қўлланма, “Фарғона” нашриёти, 2011, 163-саҳифа

funksional tayyorgarligi va funksional faolligiga qarab salomatligiga baho beriladi. Organizmning funksional zaifligi uni kunlik hayotiy – zaruriy harakatlarni me'yorli bajarilishiga salbiy ta'sir qiladi.

Asab tizimi, nafas olish a'zolari, qon aylanish, yurak tomir tizimi, modda almashinuvi, hazm qilish organlari, suyak skleti va uning mushaklarining xizmati funksional tayyorgarlikning daraja sini yuzaga keltiradi. Funksional zaiflik, ayniqsa, mushaklarning me'yorli rivojlan maganligi kunlik hayotiy jarayonlarni normal darajada kechishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday individ o'zining yoshiga munosib darajadagi zaruriy harakat faolligini namoyon qila olmaydi. Natijada **gipodinamiya**, **gipokeniziya** va boshqa kasalliklarga oson va tez uchraydi ("Harakat faolligi me'yorlari"ga oid materiallarni "STT jismoniy madaniyati" bobida kengroq yoritganmiz).

Yurak massasi va uning hajmi jismoniy rivojlanish jarayonida shakllanadi. Yurak mushaklari va ularni qon bilan taminlaydigan tomirlar rivojlanadi, uning massasi 10 yoshga borib tug'ilgandagi massasiga nisbatan 2 marta kattalashadi. 11 yoshga borib yurak devorlarining qalinligi ikki marta ortadi, lekin yuklama miqdorini aniqlashda shoshmaslik zarur. Yurakning morfologik shakllanishi 20 yoshga borib to'liq tugallanadi⁴. Yoshi kattalashgan sari yurakni qisqarish chastotasi sekinlashadi. 78 yoshga borganda qisqarish chastotasi o'rtacha 80-92 atrofida, 9-10 yoshdalik davrida minutiga 76-86, 11 yoshda 72-80 marta qisqarsa yurak qisqarishi chastotasi (YUQCH)da nuqson yo'q deb qarash mumkin.

Kichik maktab yoshidagilarning yuragi jismoniy yuklamalarga tez va yengil moslashadi. Shunga qaramay ularning qisqarish ritmi, arterial qon bosimida keskin o'zgarishlar sodir bo'lishi mumkin. Aslida, bu yoshdagilarning yuragi jismoniy yuklamalardan so'ng o'zining funksional holatini qisqa vaqt ichida tez tiklash qobiliyatiga ega ekanligi bilan katta yoshdagilarning yurak funksiyasini tiklanishidan farqlanadi.

Organizm qancha yosh bo'lsa uni sistolik qon haydashi shunchalik yuqori bo'lmaydi. Chunki yurakning hajmi bu yoshda hali katta emas. Shuning uchun unchalik katta bo'lmagan yuklamalarda ham YUQCH si juda tez ortib ketishi kuzatiladi. Mushaklar zo'riqishi paytida 8-11 yoshlilarning YUQCH si minutiga 200-220 gacha ko'tarilishi tabiiy hol deb qaralishi lozim. Lekin kislorodni maksimal sarflash (KMS) darajasi kattalarnikidan 2,5

⁴ Медицинские основы физического воспитания в формирования здоровья и гармоничного развития детей и подростков. Рекомендация созданной программы по пропаганда спорт и здоровья в Центральной Азии. Ташкент, 2003 г. Стр 6.

martaga kam. Shunga ko'ra ularning yurak qisqarishining samarasi yuqori emas, tez qisqarsa ham kam miqdorda qon haydaydi.

Tadqiqotlarning ko'rsatishicha maromli intensivlikda, doimiy yugurish trenirovkalarida 7-8 yoshdagilar ham katta hajmdagi jismoniy yuklamalarga chidashi mumkin. Ularning qon aylanishi, nafas ritmi yuklamalardan so'ng tez tiklanishi kuzatilgan.

6-7 yoshdagilarning harakatchanligini yuqoriligining sababi ularning bosh miya yarim sharlari po'stlog'ini shakllanishini hali tugallanmaganligidadir. Bu yoshda markaziy asab tizimida (MAT)dagi qo'zg'alish jarayoni tormozlanishidan ustunligi hali saqlanib qoladi.

Agarda bola uzoq vaqt harakatlanishiga sharoit yo'q joyda qolib ketsa, unda muskul zo'riqishi darajasi pasayadi, diqqati susayadi, tez charchash holati yuzaga keladi. Dars tayyorlashdan bosh tortadi, aqliy faoliyatidan tez chalg'iydi. Shunga ko'ra ularning tanaffuslardagi to'polonchiligi va sho'xligini tabiiy deb qarali shi lozim. O'quv kunining 2-3 darslari oralig'ida uyushtirilgan tanaffuslar, jismoniy madaniyat pauzalari yoki daqiqalaridek STT jismoniy madaniyati mashg'ulotlarini kun yoki o'quv kuni tarkibiga kiritilishi foydadan holi emas.

Bu yoshga kelib organizmni tashqi muhitning zararli oqibatlariga qarshi tura olish qobiliyati deyarli kuchaygan bo'ladi.

11 yoshga borganda oyoqlarning aktiv o'sishi sodir bo'ladi.

Tana massasining kattalanishi bu yoshda qonuniyat bo'lib, quyidagi darajada sodir bo'ladi: 10 yoshgacha vazni o'rtacha 2 kg danga ortsa, buni me'yorida deb qaralishi lozim. Quyida biz vaznni hisoblash formulasini berdik⁵.

Masalan, bolani yoshi 7-9 oralig'ida bo'lsa $10,5+2xn$ formulasidan foydalaniladi. Unda $10,5+2$ bu bir yilda tanasining massasi; " n "-esa bolaning yoshi deb qabul qilingan. Bunda biz bolaning o'rtacha massasi $10,5 + 2$ ni $x 7$ yoshga. Natija $10,5+14=24,5$ kg. bo'ladi.

Yoshi 10 dan oshgan bolalarning vazni $nx5-20$ formulasi orqali yechiladi. Bunda, " n "- bolaning yoshi. Maslan, bola 12 yoshda o'rtacha $12x5-20=60-20=40$ kg.ga teng deb hisoblanadi. Bo'yiga nisbat berib vaznni aniqlashning boshqa usullari ham mavjud.

Biz quyidagi 4-jadvalda qaddi-qomatini qaysi guruhga kirishini hisobga olgan holda ishlangan bo'yining uzunligi 150 sm.dan 180 sm. gacha bo'lgan

⁵ Медицинские основы физического воспитания в формировании здоровья и гармоничного развития детей и подростков. Рекомендация созданной программы по пропаганде спорт и здоровья в Центральной Азии. Ташкент, 2003 г. Стр 6.

qizlarning “Astenik”, “Atletik”, “Giperstenik” guruhiga taalluqli va yigitlarning 155 sm.dan 185 sm. gacha bo‘lganlarni taxminiy vaznining me’yor tarzidagi “kg” larini berdik (2-jadvalga qaralsin).

4- jadval

Tana vaznining taxminiy normalari

Qizlar				Yigitlar			
Bo‘yi (sm)	Vazn (kg)			Bo‘yi (sm)	Vazi (kg)		
	Astenik qaddi- qomat	Atletik qaddi-qomat	Giperstenik qadda- komat		Astenik qaddi- komat	Atletik qaddi- qomat	Giperstenik qadda- komat
150	47	52.5	56.5	155	49	56	62
155	49	55	62	160	53.5	60	66
160	52	58.5	65	165	57	63.5	69.5
165	55	62	68	170	60.5	68	74
170	58	64	70	175	65	72	78
175	60	66.5	72.5	180	69	75	81
180	63	69	75	185	73	79	85

Tana o‘lchamining kattalashishi va harakat–tayanch apparining takomillashuvi nafas yurak–tomir tizimingiz bilan bog‘liq. 7 yoshdan 14 yoshgacha bo‘lgan davrda yurak va nafas organlari - o‘pkaning hajmi ikki martaga kattalashadi. Organlarning faoliyati nisbatan tejamkor, yurakning qisqarishi chastotasining pasayishiga qaramay udan qon tomirlariga ishlab chiqarilayotgan qonning umumiy miqdori ortadi. Qonning tarkibidagi oziq moddalar va kislorod to‘qimalarga yetkazib berilgandan so‘ngi ularni parchalanishidan mushaklar ishi yoki organlarimiz faoliyatiga sarflanadigan energiya yuzaga keladi. Bu quvvatni kuchaytirish uchun esa turmush tarzida kunlik optimal faol harakatlanishni odatga aylantirish lozim bo‘ladi.

Mashq ko‘rgan, mashqlangan yurakning qisqarish chastotasi kamayadi. Shuningdek nafas ritmi ham pasaydi va uning chuqurligi va hajmi ortadi. Nafas chuqurligi va nafas hajmi haqida oldingi boblarda ma’lumot berdik.

O‘smirlik davri haqida lozim bo‘lgan bilimlarga ega bo‘lmaslik jismoniy rivojlanish darajasiga salbiy ta’sir qilishi mumkin.

Chunki bu davr jinsiy balog‘atga erishiladi. 11-14 yosh tana a’zolari keskin rivojlanadi. Vazn bu yoshda 4-5 kg.gacha, bo‘y 4-8 sm.gacha, ko‘krak kafasi aylanasi 2-5 sm.gacha o‘sishi, ortishi, kengayishi mumkin.

Bunday o'zgarish qizlarda o'g'il bolalarga nisbatan ikki yil avval sodir bo'ladi. Toslarini kengayishi, suyaklarini mustahkamlanishi, umurt qasining egri va bugriligi shakllanib bo'ladi, umurtqa pog'onalaridagi tog'ay qismining ko'proq qismi suyakga aylanib bo'ladi.

Vazn faqat bo'yni o'sish evaziga emas, mushaklarni yo'g'onlashishi hisobiga ortadi. Asosan yuqori va pastki organlar (yelka-kamar, harakat-tayanch apparati) ning shakllanib bo'lishi evaziga ortadi. O'g'il bolalarning absolyut va nisbiy mushak kuchi (1 kg) ortadi.

Tana vaznining bunday o'sishi sababli (absolyut kuchni o'smasligi) bu yoshdagi lar osilish, taya'nish tirmashib chiqish mashqlarini bajarishga qiynaladilar.

O'smirlik davrida yurak mushaklari mustahkamlanadi, yurakni urishi hajmi ortadi, vegetativ nerv tizimining rivojlanishi va boshqarilishini yaxshilanishi hisobiga nafas chastotasi kamayadi.

Bularning barchasi IV–VIII sinf o'quvchilarini yetarli darajadagi yuqori jismoniy yuklamalar bilan ishlashini uddasidan chiqishini ko'rsatsa-da, o'qituvchi, shug'ullanuvchining o'zi obdon o'ylab yuklama tanlashi lozim. Nozik rivojlanish davrini havfli tomoni shundaki, balog'at davri organi zmda keskin o'zgarishlarni yuzaga keltirishi umkin. Harakat koordinatsiyasi qisman buzilishi, yurakning o'lchamini kattalashishi orqada qolishi mumkin. Natijada qon tomirlarini o'sishi, devorini zo'riqishlarni ko'tara olmasligi, natijasida ishlayotgan mushaklar yetarli darajadagi qon va ozuqa moddalari bilan ta'minlashda muammolar yuzaga kelishi mumkin.

Bu davr ruhiyatdagi katta o'zgarishlarni yuzaga keltiradi. Tormozlanish va qo'zg'alish jarayonida nomuttanosiblik - o'zini tuta olmaslik, o'ta ta'sirchanlik, "vaqtidan oldin qarish", o'zini yosh bola emasligini isbotlashga urinishlar qiladi.

Ayniqsa, balog'atning ikkinchi alomatlarini yuzaga kelishi sababli o'zini ko'rsatish, boshqalar e'tiboriga tushish, ko'zga ko'rinishga urinishlar kuchayadi. Sport amaliyotida esa hali qurbi yetmaydigan jismoniy yuklamalarga qo'l urishlar qilishi oqibatida rivojlanayotgan a'zolari shikastlash, yoki shug'ullanishdan bezish, xohishni susayishiga sabab bo'ladi.

Bu davrda suyaklar keskin o'sa boshlaydi. Bo'y balandlashib "aksile rat"lar safi orta boshlaydi. Tabiiyki, mushaklar bu davrda suyaklarning cho'zilishi ortidan yo'g'onlashishga ulgurmaydi.

Demak, mushaklarning tolasini ingichkaligi sababli kuch namoyon qilishda ayrim tengqurlariga tenglasha olmaslik sodir bo‘ladi, ayrim bo‘yi pastlar ko‘rsatgan natijalarni ham ko‘rsata olmaslik sodir bo‘lishi, o‘z harakatlaridan qoniqmaslikdek salbiy holatlar yuzaga kelishi mumkin.

Yoshlik, ilk yoshlik (15–17 yosh) davriga kelib organ va tuzilmalarni shakllanish va rivojlanishdagi tezlik, keskinlik nisbatan pasayadi. Ayrımlari o‘shida, shakllanishda o‘zlaridan o‘zib ketgan tengdosh qizlarining jismoniy rivojlanganligi ko‘rsatkichlarini quvib yetadilar, lekin, ayrim holatlarda o‘zib ketish ham sodir bo‘lishi kuzatilishi mumkin.

17 yoshga borib suyak va mushaklar tizimi shakllanib bo‘ladi. O‘smirlik davrida bukuvchi, eguvchi mushaklarni rivojlanishi yuqori bo‘lgan bo‘lsa, 17 yoshga yetib “to‘g‘rilovchi”, oldingi holatiga qaytaruvchi mushaklarni yaxshi rivojlanishi sodir bo‘ladi.

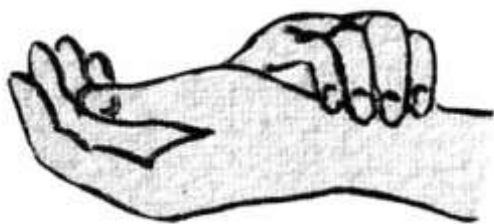
Bu yoshda mushaklar umumiy vaznning 40% tashkil qilishi kerak. Lekin, ko‘krak (tush) suyagini hali yetilib ulgurmaganligini hisobga olib, jismoniy yuklamalarni yelka–kamar qismiga berishda ehtiyotkorlik talab qilinadi. Katta maktab yoshi – mushaklar kuchi va chidamlilikni mashq qilish - trenirovkalari davridir.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun berilayotgan qizlar uchun yuklamalar ularni vazni harakat koordinatsiyasi, harakat aktivligi nisbatan susayganligini hisobga olib yuklamani o‘ylab tanlashni, talab normalarini topshirishga puxtaroq tayyorla nishni taqozo etadi. Tanani o‘ta silkitadigan mashqlar nisbatan kamaytirilishi lozimki, ularni jinsiy a‘zolarini rivojla nishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Bu yoshdagilar STT jismoniy madaniyati, ommaviy sport, katta sportga oid nazariy bilimlari, qiziqishlari yuqoriligini hisobga olib, ular bilan ishlashda bajariladigan har bir harakat, nazariy fikrlarimiz o‘zining kuchli bazasi asosida, har bir harakatni yetarli darajada argumentlash, ularni jismoniy rivojlanganlik, jismoniy tayyorgarligiga lozim bo‘lgan asosni yaratishda yordam beradi.

Quyida ***jismoniy rivojlanganlik ko‘rsatkichlarini aniqlash, nazorat qilishga*** oid ma’lumotlarni e’tiboringizga havola qildik.

Avvalo ***yurak faoliyatini*** nazorat qilishni bilishimiz lozim. Buning uchun ertalab o‘rindan turmasdan oldin tomir urishini sanab ko‘ring. O‘ng qo‘lingizning to‘rtta barmog‘ini chap qo‘lingizning bilagiga qo‘ying.



20-pacm

Tomir urushini sanash 10 sekund davom etib, keyin oltiga ko‘paytiriladi (*20- rasm*).

Ertalabki mashqlar tugagandan keyin ham tomir urishi qayta sanalib oradagi farqga qarab jismoniy yuklama hajmini orttirish yoki kamaytirish lozimligi haqidagi xulosaga kelinadi.

Muskullarning o‘sishi va taraqqiy etishini muntazam ravishda kuzatib borish uchun har oyda bir marta va bir vaqtda bo‘y, vazn hamda tinch va qisqartirilgan holatda ko‘krak qafasi ekskursiyasi, bo‘yin, yelka aylanasi uzunligi, shuningdek, bilak, bo‘ksa va boldirning aylanasi o‘lchovini olish tavsiya qilinadi. Bo‘y va vaznni o‘lchash uchun maktabdagi mavjud bo‘y o‘lchash asbobi va tarozidan foydalanish mumkin. Boshqa ayrim a‘zolarining aylana uzunligi santimetrli lenta bilan o‘lchanadi.

Tinch holatda tomir urishning o'rtacha miqdori

Yoshi	Bir minutda tomir urish miqdori	
	o'g'il bolalarda	qizlarda
7	82	88
8	81	84
9	79	81
10	76	78
11	75	78
12	74	77
13	75	77
14	72	76
15	72	76
16	70	74
17	67	73

Qo'l kuchi, gavda mushaklari kuchi (umurtqa pog'onasi) dinamometr bilan o'lchanadi. Jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish maqsadida o'lchanadi.

O'zini-o'zi nazorat qilish uchun 3–4 ta jismoniy mashq tanlanib uni 2–3 oy mashq qilgandan so'ng oldingi natija bilan oxirgi natija solishtiriladi. bajarishni maslahat berish mumkin.

Turgan joyida uzunlikka sakrash, cho'zilish, yotgan holatda gavdani ko'tarish, navbat bilan o'ng va chap oyoqlarda cho'qqayib o'tirish kabi harakatlar yuqorida aytib o'tilgan mashqlar sifatida tanlanishi mumkin.

O'z-o'zining nazorati haqidagi barcha ma'lumotlar doimiy yozib boriladi.

2.4. Umumiy ta'lim maktabi o'quvchilarining jismoniy sifatlarini tarbiyalash

Jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyoti tarkibidagi jismoniy tarbiya jarayonining asosida insonning harakat faoliyati uchun eng muhim ahamiyatga ega bo'lgan jihatlar, ular insonning tug'ma merosi tarzida genlari orqali nasldan naslga o'tadigan - kuch, tezlik, chidamliligi, chaqqonligi,

bo'g'inlari xarakatchanligi va mushaklari elastikligi deb ataladigan "jismoniy sifatleri" yotadi (L.P.Matveyev,1991)⁶.

Bu jarayonning negzida individning **"jismoniy tayyorgarligi" ni yo'lga qo'yish yotadi**. Jismoniy tayorgarlik va unga oid umumiy hamda maxsus adabiyotlarda o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligiga baho ularning **kuchi, tezligi, chidamliligi, chaqqonligi, bo'g'inlari xarakatchanligi va mushaklari elastikligidek ko'rsatgichlarining** darajasiga qarab beriladi. Ularni shug'ullanuvchining "harakat sifatleri" yoki "jismoniy sifatlar" deb nomlash qabul qilinganligi darsligimizning birinchi qismida to'liq yoritilgan.

Lekin, ayrim mualliflar (F.A. Kerimov, 2004;O.V. Goncharova, 2005; I. Koshbahtiyev, 1994) inson jismining qayd qilingan sifatleri jismoniy qobiliyatlar deb ham atamoqdalar. Qayd qilingan sifatleri yig'indisi, birini biri bilan qo'shilishidan yuzaga keladigan, faoliyatni bajarishda namoyon qilinadigan umumiy jihatni **"jismoniy qobiliyat"** deb atash qabul qilindi.

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning jismoniy sifatleri tabiiy rivojlanadi. Lekin bu rivojlanish ma'lum yoshdan boshlab ayrimlarini ilgarilab ketishi, ayrimlarini esa kechikibroq rivojlanishi sodir bo'lishi mumkin. Sababi ijtimoiy sharoitning, turmush tarzi, jismoniy mehnat, ovqatlanish va qator boshqa faktorlarni har bir oilada, jamiyatda turlichaligidir.

Bundan tashqari individning – bolalar, o'smirlar va yoshlarning organi zmini individual jismoniy rivojlanishidagi yoki harakat sifatleri tarbiyalanishi bilan bog'liq organizmning biologik, fiziologik, biomexanik va boshqa xususiyatlari ham bo'lishi mumkin.

Tadqiqotlarning natijasi maqsadga muvofiq holda uyushtirilgan mashg'ulot lar harakat sifatleri rivojlantirishda asosiy rol o'ynashini isbotlamoqda. Harakatga o'rgatish bilan **jismoniy sifatleri rivojlantirish** jarayoni o'zaro uzviy bog'liq. Ularni tarbiyalashning quyidagi xususiyatlari muhim ahamiyatga ega. Ular:

- jismoniy sifatleri turli yoshdagilarda turlicha rivojlanganligini yangi harakat malakalarini o'zlashtirish, shakllantirishda ularni e'tiborga olishning muhimligi xususiyati;
- harakat sifatleri rivojlanishi oqibatida organizmning funksional qobiliyatini yaxshilanishi va kuchayishi xususiyati;

⁶ Матвеев Л.П. "Теория и методика физической культуры", учеб.для институтов физической культуры. М – «ФиС», 1991, стр. 15.

- jismoniy sifatlarning ayrimlarini belgilangan yoshda rivojlanishi notekisligi - orqada qolishi, yoki ilgari ketishini o'zlashtirish jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatishi xususiyati;

- jismoniy sifatlarni me'yori rivojlanishidan chetga burilishini sodir bo'lishiga yo'l qo'ymasligi xususiyati;

- jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun ortiqcha mehnat, energiya sarflashga yo'l qo'ymaslik xususiyatlari e'tiborga olinishi lozim bo'ladi.

Ilmiy - tadqiqotlar natijalari, maktab jismoniy madaniyati amaliyoti darsda faqat davlat dasturi tavsiya qilgan mashqlar bilan shug'ullanish bilan cheklangan bolalar bilan shu yoshdagi, o'sha sinfning maktab sport seksiyalarida shug'ullangan sportchi bolalar orasida jismoniy sifatlarni rivojlanishida keskin farq yuzaga kelayotganligi hozirda sir emas.

Sport seksiyaga qatnashganlarning 10 oylik mashqlari davomida kafti, umirtqa pog'onasining kuchi 4-6 va 8-10 kg bo'lgan. Faqat darsda shug'ullanganlarniki esa 2-3 va 4-6 kg dan oshmaganligi aniqlangan.

Demak, maxsus yo'naltirilgan mashg'ulotlar jismoniy sifatlarni rivojlantirishda katta rol o'ynaydi.

Kuch, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, tezlikni rivojlantirishda o'sha sifatlarni uchun mos, talabga javob beradigan mashqlar tanlab, uning me'yori, bolaning yoshi, jinsi hamda jismoniy tayyorgarligiga qarab belgilansagina jismonan garmonik tarbiya to'g'ri yo'lga qo'yiladi.

Harakatga o'rgatishda jismoniy sifatlarni har biriga moslab mashqlarni tanlash va ulardan maqsadga muvofiq foydalanish bilan harakat sifatlarni rivojlantirishda ko'zlangan maqsadga oson erishish mumkin. Yo'naltirilgan maqsadli mashqlar bilan esa ayrim jismoniy sifatlarni alohida ajratib rivojlantiriladi.

Masalan, akrobatikadagi oldinga dumbaloq oshish mashqi chaqqonlik va tanini boshqara olishni tarbiyalaydi. 30 metrga tez yugurish tezkorlikni va h.k. Shuning uchun biz ularni o'sha sifatini rivojlanishiga omil bo'ladi, desak xato qilmagan bo'lamiz. Lekin, jismoniy mashqlarni bajaritirish uchun tanlangan metodikasi qarab aynan shu mashqni boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun vosita qilib foydalansa ham bo'ladi.

Tennis to'pini bir maromda yerga urib turishimiz oldiniga chaqqonlikni tarbiyalasa, uni kuchliroq urib, so'ng ilib olishni mashq qilsak, kuch va harakat koordinatsiyasi tarbiyalanadi. Shu mashqni bajarish muhlatini 30-20 soniyaga cho'zsak (yerga urib tursak), chidamlilik tarbiyalanadi. Bu bilan jismoniy mashqlarni maqsadli bajaritirish metodikasi jismoniy sifatlarni rivojlantirishda asosiy omil ekanligini isbotlashga hojat yo'q.

O‘quvchilarning chaqqonlik sifatini rivojlantirish. Inson o‘zining bu harakat sifatiga har kunlik hayotiy, kasbiy, sport va boshqa faoliyalarida zaruriy ehtiyoj sezadi. Hali umuman bajarib ko‘rmagan, notanish yoki kutilmaganda javob harakati qilish lozim bo‘lgan holatlarda zarur bo‘lgan harakatni bajara olish yoki yangi, hali bajarilmagan harakatlarni bajarishga tez moslasha bilish jihatlariga egalik ***chaqqonlik deb*** nomlanadigan harakat sifati ekanligi darsligimizning birinchi qismidagi “harakat sifatlarini rivojlantirish” bobida mukammal berganmiz.

Maktabning jismoniy madaniyat darslari harakat sifatlarini tarbiyalashga oid maxsus bilimlar berish vazifasini hal qilish, uni rivojlantirish, o‘quvchi organizmida chaqqonlikni rivojlanganligi darajasini aniqlashni bilish va baholashdek amaliy malakalarga o‘rgatadi.

Chaqqonlik I-IV sinf o‘quvchilarida keyingi sinfdagilarga nisbatan oson rivojlanadi. Bu nerv jarayonidagi qo‘zg‘alish bilan tormozlanishni tez o‘rin almasha olishi darajasiga bog‘liq. Ma‘lumki, bu yoshdagilarda o‘z aro nerv almashinuvi tez kechadi va bu jarayon ularda samaraliroqdir.

Masalan, harakatli o‘yinlar vositasida chaqqonlik o‘yin davomida hali o‘zi uchun noma‘lum harakatni kutilmaganda boshqa harakatga almashtirishga to‘g‘ri kelishi bilan, qisqa vaqt ichida o‘zi hali bajarmagan harakatni bajarishga to‘g‘ri kelishi orqali rivojlantiradi. Bu harakat reaksiyalarni namayon qila olish nerv muskul apparatida qo‘zg‘olish va tormozlanishni tez o‘rin almashinuvi taqazo etadi. O‘rin almashinuv har bir individda turlichaligi, qo‘zg‘olishni nerv tolalarida har kimda turlicha tezlikda o‘tishi bilan bog‘liq. Shunga ko‘ra ham chaqqonlik darajasi hammada turlicha deb baholaymiz

“Kun va tun” o‘yini vositasi bilan chaqqonlik sifatini yaxshi rivojlantirish, kutilmaganda ijrosi amalaga oshiriladigan buyruqlarni bajarish bilan yo‘lga qo‘yiladi. O‘yin harakat koordinatsiyasi va chaqqonlikka xos harakat zahirasi boyitish va buyruqlarga bo‘ysunishni tarbiyalaydi.

O‘smirlarda chaqqonlik boshqa harakat sifatlariga nisbatan ancha rivojlangan, qo‘zg‘alish bilan tormozlanishning o‘rin almashinuvi tabiiy ravishda tez bo‘ladi. Qolaversa, ularda organizmni rivojlanishi sur‘atining o‘zi o‘ta yuqori. Lekin, oldingi yoshdagilarga nisbatan og‘irroq, nisbatan koordinatsiya nuqtai nazaridan qiyinroq mashqlar tavsiya qilinishi maqsadga muvofiq.

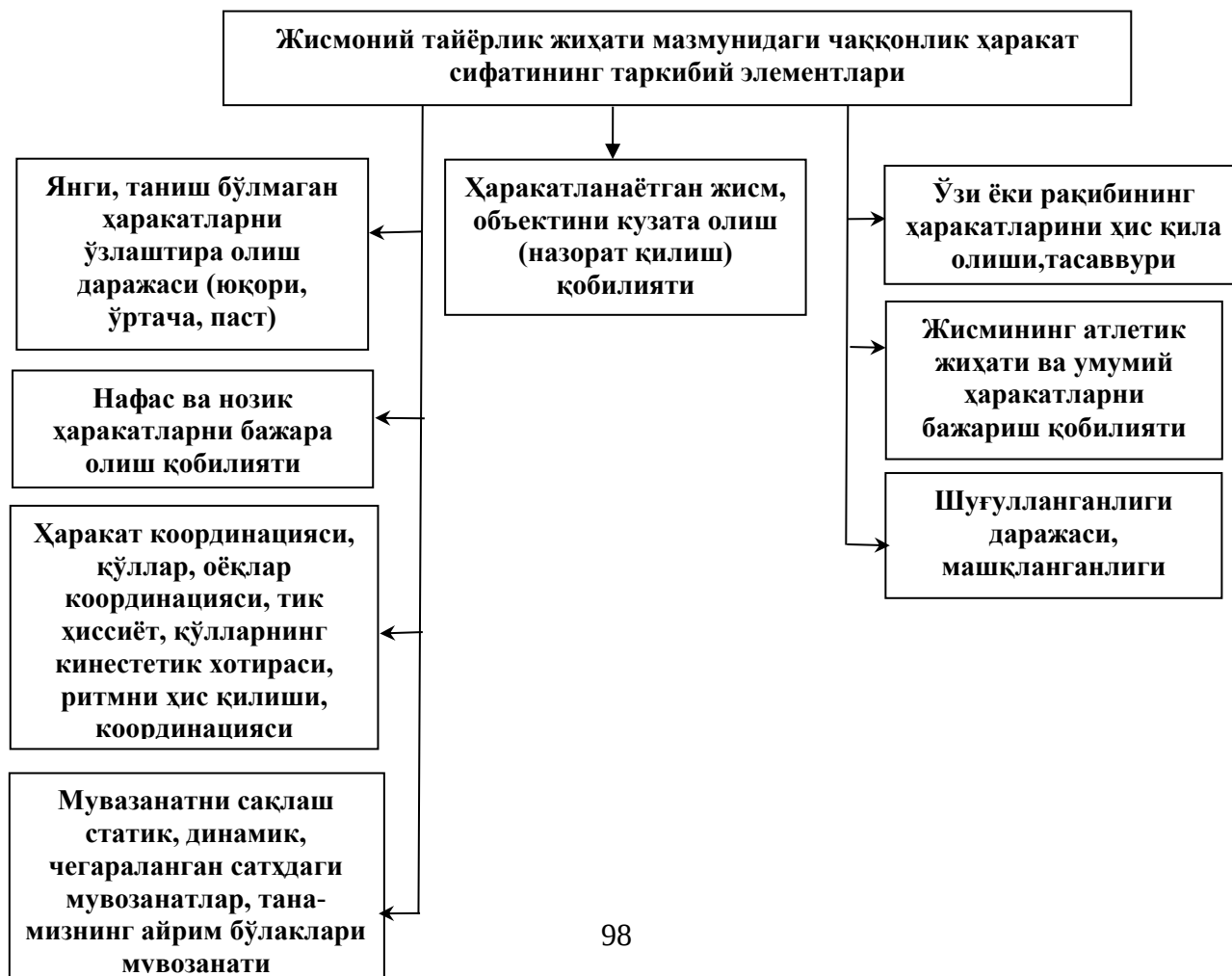
To‘pni irg‘itib oyoqni ko‘tarib uni ostida qo‘lda qarsak chalib to‘pni ilib olish yoki 360^o ga aylanib ilish, xilma-xil muvozanat saqlash mashqlari, tanish bo‘lgan o‘yinlarning qiyinlashtirilgan variantlaridan chaqqonlikni tarbiyalashda foydalaniladi. Chaqqonlikni tarbiyalashda sport o‘yinlarining

vosita tarzidagi ahamiyati katta. Sport mahoratini oshirish maqsadida mutaxassislashtirilgan sport trenirovkalari, mashg'ulotlar orqali chaqqonlikni rivojlantirishni maqsad qilib belgilashi yaxshi natijalarni beradi.

Katta yoshdagi maktab o'quvchilarida ko'proq gavdani boshqarish, to'siqlardan oshish, tayanish va osilishdek og'ir jismoniy yuklamalar bilan bog'liq mashqlar, tana vaznidan foydalanish oqali bajariladigan jismoniy tarbiyadan davlat dasturi materiallaridan, nisbatan ko'proq dasturning gimnastika bo'limi materiallarini bu yoshdagilar uchun vosita qilib tanlash maqsadga muvofiq. Sport o'yinlarining barcha turlari katta maktab yoshidagilarda chaqqonlik harakat sifati yoki harakat koordinatsiyasini tarbiyalashda yetakchi vositalar rolini o'ynashi amaliyotda isbotlangan. 1-chizmada chaqqonlikning namoyon bo'lishidagi tarkibiy elementlar ifodalangan.

O'quvchilarda teyzlik harakat sifatini rivojlantirish. Tezlik namoyon qilish tana a'zolari yoki uning ayrim bo'laklarini chegaralangan vaqt ichida tez harakatlantira olish tushiniladi. Harakat tayanch-apparatlari – son, tizza bo'g'imlarimiz, boldir, oyoq kaftini tez harakatlantirish yurishda, yugurishdagi tezlikni yuzaga keltiradi.

1-chizma



Albatta ularni birini biri bilan bog'lovchi mushaklarimiz, paylarimiz, ularga qo'zg'alish signallarini eltib beruvchi o'tkazuvchi yo'llar va boshqalarning faoliyati ham bulardan istisno emas. Tezlik **umumiy va maxsus tezlik** deb ikkiga ajratilishini o'tgan semestrda o'rgandik.

O'ta yuqori tezlik talab qiladigan sprint masofalarining hozirgi zamon trenirovka mashg'ulotlari tezlik sifatni rivojlantirish uchun takroriy yugurish mashqlaridan foydalanishni tavsiya qilmoqdalar. Avvaliga masofaning 25 foyizini bosib o'tishni takrorlashlardan mashq qilishni boshlash maktab yoshidagilar uchun eng qulay yuklama va vosita deb qaralmoqda.

Kichik maktab yoshdagi o'g'il bolalarda 8-10 yoshdan boshlab **tezlik** o'rta yoshdagilarga nisbatan yaxshi rivojlana boshlaydi. 10 yoshga borganda bu sifatning zahirasi anchagina kattalashadi. Shu yillar mobaynida tezlikni o'rtacha ortishining me'yori boshqa yoshdagilarga nisbatan yuqori bo'ladi. Qizlarda bu qobiliyat bolalarnikiga nisbatan sustroqdir. Tezlikni rivojlantirish uchun ularni nisbatan ko'proq mashqlantirish foydaliki, bu bilan ularning bosh miya yarim sharlari po'stlog'idagi tezlik markazlarida hosil bo'ladigan izlar chuqurlashadi.

Tezlikni rivojlantirish uchun quyidagi mashqlar tavsiya qilinadi. 7-8 yoshdagilarga ko'rish orqali, ovoz signallariga o'z vaqtidayoq keskin javob berishi bilan bog'liq harakatlar, o'z o'rnini tez topib olishi tarzida o'ynaladigan harakatli o'yinlar, erkin yugurish va boshqa keskin harakatlar orqali tezlik rivojlan tiriladi.

O'yinlarni o'ynashda tezkorlikka yo'naltirilgan vazifalar qo'yiladi. 3-4 sinflarda esa 20-40m. li masofani tez vaqt ichida bosib o'tish, "mokisimon" yugurish va estafetalardan foydalaniladi.

O'smirlarda tezlik kichik yoshdagilarga nisbatan yaxshi rivojlanadi, qizlarda esa uni teskarisi. 12 yoshdan boshlab bolalardagi tezlikni rivojlanishning qiya chizig'i nisbatan pastga tomon og'adi. Sababi ularning organizmi yog' bosish jarayoniga beriladi, egiluvchanlik va moslanuvchanlik nisbatan susayadi. Nerv jarayonlarining kuchi, ta'sirchanligi ortib ketadi. 14 yoshga kelib tezlikning rivojlanishi aytarli susayadi.

Bular uchun tez bajariladigan jismoniy mashqlar tanlab olinadi. Tanlangan mashqlar o'ta yuqori tezlik bilan bajariladigan mashqlar

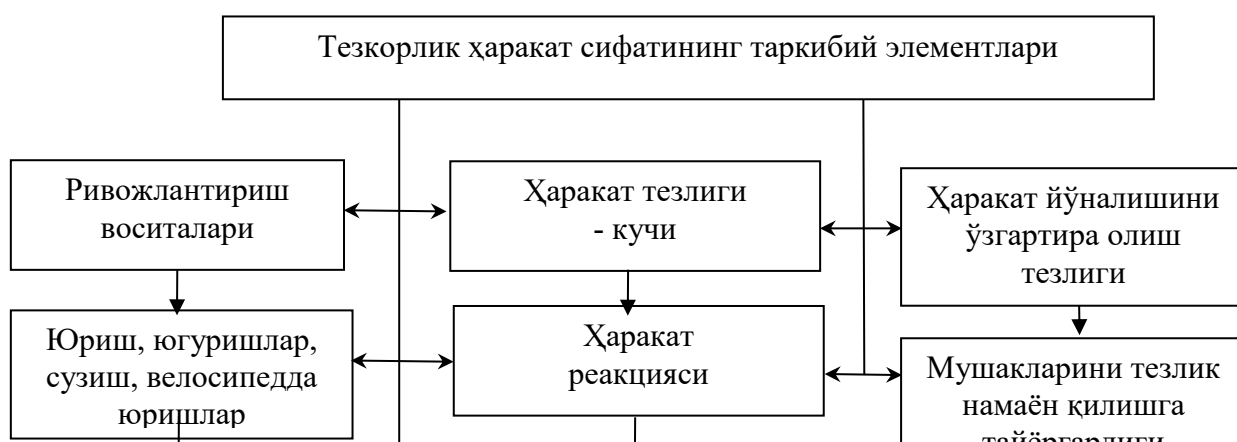
bo'lishi shart. Lekin, tezlik uchun mashqlarni har doim bir maromda, ko'p marota balab takrorlayverish ular organizmida shu tezlik uchun shartli refleks hosil bo'lishiga olib kelishi mumkin. Unda tezlikni rivojlanishi keskin susayadi. Oqibati "tezlik bar'yeri (to'sig'i)" hosil bo'lishi bilan tugaydi. Shuning uchun mashqlarni turli xildagi sharoitda, xilma xil, o'zgaruvchan tezlikda bajarish, balandlikga, undan pastga qarab yugurishlardek mashqlar tavsiya qilinadi. Bu tavsiyaga e'tiborsizlik shug'ullanuvchida tezlik refleksini hosil bo'lishiga sabab bo'ladi. Startdan so'ng tezlikka yuzaga kelgan refleks individda bir xil, o'zgarmas sur'atdagi start tezligi, masofa bo'ylab stereotip tezlikni yuzaga keltiradi. Tezlikni rivojlantirishga beriladigan mashq tezlik-kuchini talab qiladigan bo'lishi maqsadga muvofiq.

5-6 sinflarda tezlikni rivojlantirish vositalari sifatida 6-9 etapli esta fetalardan kengroq foydalaniladi. Yoshlar va qizlarda tezlikni rivojlantiradigan mashqlarga moslashish tez kechadi. Qizlarda tezlik yoshlarnikiga nisbatan ancha past rivojlangan bo'ladi. Ular uchun xarakterli vosita qilib 80 – 100 metrga yugurish, estafetalardan foydalanish tavsiya qilinadi.

Tezlikni rivojlanishiga to'sqinlik qiladigan omillar: a) toliqqan mushaklarga tezlikni talab qiladigan mashqlarni bajar tirish; b) emosional holatni yuqori ko'tarmaydigan jismoniy mashqlar, o'yinlar va blshqa tezlikni talab qilmaydigan mashqlanishdagi faoliyatlar; v) tezlikni rivojlantirish maqsadida hali namoyon qilinmagan yoki uni bajarishga moslashib ulgurilmagan tezlikdagi mashqni bajarish bilan tezkorlikni rivojlantirish; g) tezlik namoyon qilishda ishtirok etmaydigan mushaklarni "bo'shashtirishni bilmaslik", o'ziga avvalgi tezlikdan tez yuguraman deb ruhiy vazifalar qo'yishdan foydalanmaslik.

Xulosa qilib shuni aytish lozimki, tezlik, tezkorlik har bir o'quvchi organlari va tuzilmalarning shu sifatni namoyon qilish uchun safarbarlik jihatining darajasi v ularning qaysi fiziologik, psixiologik tiplarga mansubligi hamda ota-bobolar merosi(genlar) bilan uzviy bog'liq (2-chizma).

2-chizma



O‘quvchilarda kuch harakat sifatini rivojlantirish.

Anatomiya, sport fiziologiyasi, sport psixiologiyasi, sport metrologiyasi va boshqa mutahassislik fanlarning ma’lumotlariga tayanib shuni aytish lozimki, tana skeleti, uning mushaklari, ularning bog‘lovchilarining rivojlanganligi hamda mushak tolalarining yo‘g‘onligi m’yorida bo‘lsa shu jism sohibi kuchli muskul zo‘riqishi namoyon qilishi jismoniy tarbiya jarayoni amaliyotida ham amaliy ham ilmiy isbotlangan.

Lekin, faqat kuch sifatini rivojlantirishga, mushaklar tolasini katta lashtirishga yo‘naltirilgan alohida mashg‘ulotlarning yakuniy natijasi salbiy oqibatlar sababchisi bo‘lishini o‘quvchi talaba-yoshlarga uqtirilishi, ularning atletizm, atletik gimnastika mashqlarini mutaxassis maslahati bilan bajarishlarini bilishlari foydadan holi emas.

Me’yoridan ortiq mushaklarni yo‘g‘onlashtirish, uning kuchini orttirish kunlik hayotiy harakat faoliyatlarni bajarishda ayrim holatlarda individ ning ziyoniga ishlashi mumkin. Masalan, yelkaning ikki boshli mushagini chiroyli ko‘rinishga ega qilish, me’yoridan ortiq kuchini rivojlantirish maqsadidagi mashqlar, mashg‘ulotlar oqibatida, oddiy jismoniy ish sharoiti ham ketmonni, ham boltani, lopatalarni sindiradigan, gavdasining ko‘rinishi beo‘xshov, harakatlari qo‘pol individni shakllanishi olib keladi. Standart o‘lchamda tikilgan kiyim – boshlar ham unga mos kelmaydi, ayniqsa, harakatlaridagi chiroy ham salbiy tomonga o‘zgarishi sodir bo‘ladi.

Kuchni rivojlantirish uchun katta dozadagi jismoniy yuklamalar 14 yosh ga to‘lgandan so‘ng, tosh ko‘taruvchilar klublari, “atletlar gimnastikasi” klublari, “shtangachilar” klublari, “armreysling” klublari, “atletizm” va boshqa tana mushaklarini yoki jismi kuchini rivojlantirish sport seksiyalari qatnash orqali erishiladi.

S.I. Galperinning ilmiy tadqiqotlari tajribasining natijalari shuni ko'rsatdiki, kichik maktab yoshdagilarda **kuch imkoniyati** unchalik baland emasligini (7-8 yoshdagi bolalar qo'lining kuchi 2,5 kg atrofida), qizlarda esa bu sifat aytarli darajada sust rivojlangan, shuning uchun ularni jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari davomida "kuch-tezligi"ni talab qiladigan mashqlar bilan nisbatan ko'p band qilmaslik tavsiya qilinadi.

I-II sinflarda jismoniy mashqlar asosan jisimsiz, faqat mashq bajarayotgan a'zolarini harakatlantiruvchi harakatlar(asosan URMLar, harakatli o'yinlar)ni bajarish orqali, **III-IV sinflarda** esa nisbatan kattaroq yuklama tushadigan – jisimlarni ko'tarish bilan bajariladigan mashqlar tanlandi. Rezina to'plar, gimnastika tayoqlari, yengil to'ldirma to'plar, ularni otish, ilib olish bilan bajariladigan mashqlardan foydalanish yaxshi samara beradi.

I-II sinflarda asosan tanani to'g'ri tutish uchun qorin, ko'krak, bel yonbosh muskullarini rivojlantirishga e'tibor qaratiladi. Chunki, ularda tanani to'g'ri tutish malakasi hali yetarlicha rivojlanmagan bo'ladi. **O'rta maktab yoshidagilarda** kuchni nisbatan sezilarli darajada rivojlanganli gini kuzatish mumkin. Bu yoshdagilarning muskullarini asta-sekinlik bilan statik ishlarni bajarishga moslash, izometrik rejimidagi faoliyatlarga jalb qilish o'zining ijobiy samarasini barishi amaliyotda isbotlangan. Qo'l, yelka muskullarining kuchini yaxshi rivojlantirishga imkoniyat kucha yib, sport snaryadlari va jihozlarida bajariladigan mashqlar doirasi kengayadi.

14-15 yoshga borib qizlarda jismoniy rivojlanish hamda jismoniy sifatlardan kuchni rivojlanishi o'g'il bolalarga nisbatan orqada qolishi kuzatiladi. Bu balog'at yoshining xususiy tomonlari bilan bog'liq tabiiy rivojlanishning jihatlaridan biridir.

Kuchni bu yoshdagilarda rivojlantirish uzoq vaqt davom etmaydigan, o'z kuchi bilan bajariladigan, "tezlik-kuchi" sarf qiluvchi intensiv mashqlar orqali, 5-6 sinflarda 1-2 kilogrammli charm to'plarni irg'itish, ilish, kanatga tirmashib chiqish, og'irligi 2-3kg.li to'plarni uloqtirishdek mashqlar bilan rivojlantiriladi.

7-8 sinflarda oldingi sinflardagi mashqlar "tezlik-kuchi"ni qo'llash bilan individual xususiyatini hisobga olib, organizmga tushadigan jismoniy yukning miqdorini oshirib borish bilan amalga oshiriladi.

Yuqori sinf o'quvchilarida esa og'ir yuk tashish, ko'tarish, uzunlikka, balandlikga sakrash, uloqtirish, tortishmashoq o'yinlari, kurash texnikasining

elementlarini o'rganish va boshqa qator qarshiliklarni yengish bilan bog'liq jismoniy mashqlardan foydalanish orqali rivojlantiriladi. Kuch sifatini rivojlantirish boshqa harakat sifatlariga nisbatan o'zining xususiy tomonlariga ega.

Katta hajmdagi jismoniy yuklamalar belgilangan darajadagi jismoniy tayyorgarlikni o'tgandan so'ng, qisman bo'lsada maxsus jismoniy tayyorgarlikni egallagandan keyingina, kuchli mushak zo'riqishlariga ruxsat beriladi. Katta yuklamalarga o'tish faqat organizmning ishga kirishuvchanligi holati – nafas, yurak-tomir, asab-mushak tizimining faoliyati yo'lga qo'yilgandan so'ng ruxsat etiladi. Maxsus jismoniy tayyorgarliksiz katta yuklama lar kutilmagan salbiy oqibatlariga sabab bo'lishi mumkin.

Musku massasini oshirishni tezlashtirish uchun shug'ullanuvchini maksimal natija ko'rsatishda ishtirok etadigan barcha jihatlarini to'liq jalb qila olishini o'rganish muhim. Odatda bunday vazifalar **“maksimal yuklama”**lardan foydalanish bilan amalga oshiriladi. Ularni mashq qilish bori yo'g'i 2-3 martali urinishlardan o'tmasligi lozim. Urinishlar oralig'i (intervali) 4-8 minutli tiklanish - dam olish bilan amalga oshirish tadqiqotlar orqali isbotlangan⁷.

Odatda bunday vazifalar **“maksimal yuklama”**lardan foydalanib, mashq qilish usuliyoti bilan bog'liq. Bunday mashqlarning mashq qilishda bori-yo'g'i bir yoki ikki martali urinish qilinadi. Urinishlar soni ko'payib ketgan taqdirda mashq (harakat)ni maksimum uch martagacha takrorlanadi. Mashqni takrorlashdagi urinishlar oralig'i 4-8 minutli dam bilan chegaralanishidan hozirgi kun amaliyotda ko'proq foydalanilmoqda. Qayd qilingan mashqlar nisbatan yengil, asosiy mashqga o'xshamaganlari almashtirib bajarish ko'proq foyda beradi⁸.

Jismoniy qobiliyatlar bilan bog'liq vazifalarni hal qilish uchun **statik mashqlar**dan foydalaniladi, boshqachasiga uni **izometrik** mashqlar ham deb nomlanadi. Bunday mashqlarda kuch namoyon qilish mushaklar tolasini uzunligini o'zgartirmay zo'riqish evaziga sodir bo'ladi. Ular 5-6 sek. davomida mushaklarni maksimal zo'riqtirish bor quvvatini sarflash bilan bajariladi. Bunday mashqlar o'zining tanasi og'irligi qarshiligini yengish bilan bajariladigan mashqlardir.

⁷ Богданов Г.П. “Школьникам-здоровый образ жизни”, - М.: ФиС, 1989 г, 68 ст.

⁸ Чернявский В.Д.”Физкультура ва саломатлик”. – Т.:Ибн Сино номидаги нашрёт, 1990. 89 саҳифа

Bundan tashqari maksimal yuk ko'tarish imkoniyatining 60-90% bilan boshqa tashqi qarshiliklarni yengish mashqlaridan foydalanish ham zamonaviy trenirovkalarda yaxshi samara bermoqda. Qayd qilingan qarshi liklar bilan mashqlanish paytidagi mashqlarni takrorlashlar, qayta bajarishlar foyda berishi boshqa usullardan qarshiliklarni miqdoriga qarab 4-6, 8-10, 12-15 martali takrorlashlar bilan bajarishning samaradorligini yuqori ekanligi hozirgi kunda isbotlangan.

“Portlash kuchi” deb nomlanuvchi kuch startdan chiqish, shtangani siltash va boshqa birdaniga keskin masalan, keskin tezlik hosil qilish – startdan chiqishlar, futbolchini turgan joyidan tezlanishi, shtangani siltab ko'tarishdek harakatlarni bajarishda zarur bo'ladi. “Portlash kuchi”ni katta bo'lmagan, qarshiliklarni (maksimumning 20-40% vazni)ni maksimal tezlikda takrorlab mashq qilish bilan rivojlantiriladi. Keskin yugurishlar, voleybolchini zarb berish uchun sakrashi, kurashchini usul qo'llashdek harakatlari vosita sifatida ko'llaniladi.

Kuch chidamliligini rivojlantirish uchun odatda mushaklarni “dod lashi”, “voydod” deb baqirishi yoki “mushaklar faryodi” usulidan foydalaniladi. Mashqni mushaklar tamoman bajarishga yaramay qolgungacha takror lash usulini qo'llash bilan takrorlashlar sonining 20-30 martagacha yetkazib, urinishlarni bir necha bor takrorlashlar qilish bilan kuch chidam liligi qobiliyatini rivojlantirishga erishish mumkin. Kuchi bor lekin faoliyatini uzoq bajara olmaydiganlar uchun zarur jihat kuch chidamli ligidir. Bu sifatni rivojlantirishda individning kuch maksimumini 40-60% atrofidagi yuklama bilan mashqlantirib, kuch qobiliyatini oshirish uchun maqsadga oson erishish hozirda to'liq sinalgan.

Mushaklaringiz kuchini rivojlantirish bilan ichki organlaringiz faoliyatini yaxshilanishiga erishasiz. Tengdoshlaringizga nisbatan kuch talab qiluvchi mashqlarni bajarishda qiyinchiligingiz bo'lishi muqarrar. Ayrim holatlarda ular ustingizdan kulib masxaralashlari ham mumkin. Siz ularga o'z qat'iyatingizni namoyish qilib, irodali ekanligingizni ko'rsatishdan uyalmang. Mustaqil kuch talab qiluvchi mashqlarni bajarish uchun bo'sh vaqtingizni har bir daqiqasini yuqorida o'qigan usullardan foydalanib sarflasangiz 3-5 oy oralig'ida natijasini his qilasiz. Lekin tez natijaga erishaman degan niyat bilan ortiqcha urinishlar qilib o'zingizni qiynamang. Boshlanishida mashg'ulotlarda

bir oz qiynalasiz so'ng bajargan mashqlar sizga yaxshi kayfiyat, xushhollik keltiradi.

Maksimal kuchni rivojlantirish metodikasiga oid innovasilar ko'lamini hozirgi kunga kelib deyarli kengaygan.

Masalan, O.V. Goncharova (2005) *“maksimal kuch”ga – asab-mushak tizimi maksimal qisqarganda namoyon qiladigan katta kuch* deb ta'rif berib, uni rivojlantirish ikki uslubiyot: ***maksimal urinishlar metodikasi va takroriy – seriyali urinishlar metodikasi***dan foydalanishni tavsiya qilib, uni yoshlar kuchini rivojlantirishdagi afzalliklarini isbotladi⁹.

Birinchi uslubiyotda – mashqlar maksimaldan 90-95% og'irlik bilan, bir urinishda 2-3 marta bajariladi. Urinishlar orasi 3-5 daq. Dam olish bilan 2-4 marta bajariladi.

Ikkinchi uslubiyot orqali maksimal kuch – mashg'ulotlar davomida ma'lum miqdordagi urinishlar qilish tarzida amalga oshiriladi:

- 1-urinish, og'irlik vazni maksimaldan 90% - 3 marta bajariladi;
- 2-urinish, vazn 95% -1 marta;
- 3-urinish, vazn 97% -1 marta;
- 4-urinish, vazn 100% plyus 1-2 kg.-1 marta.

Jami turt urinish bilan cheklanish mumkin. Biz faqat qayd qilingan uslubiyot bilan cheklandik.

Maxsus adabiyotlarda turli yoshdagilarning maksimal kuchini rivojlantirish metodikasiga oid materiallar keng yoritilgan.

Maksimal vazn, urinishlar soni, urinishlar orasidagi interval, dam olish – ishlagan mushaklar guruhini bo'shashtirishga oid bilimlar sohibi kuch harakat sifatini rivojlantirishda xatolarga yo'l qo'ymasligi amaliyotda isbotlangan.

⁹ Гончарова О.В. "Ёш спортчиларни жисмоний қобилиятларини ривожлантириш". Тошкент, ЎзДЖТИ нашрёт-матбаа бўлими, 2005. 78-саҳифа

6-jadval***Turli yoshdagi maktab o‘quvchilarining sutkalik harakat aktivligi***
(A.G. Suxarev,1972)

Yoshi	Ming qadam	Km	Sarflangan Vaqt, soat
8-10	15-20	7,5-10	3,0-3,5
11-14	20-25	12-17	3,6-4,8
15-17 o‘g‘il bolalar	18-23	18-23	4,8-5,6
15-17 qiz bolalar	0-23	15-20	3,6-4,8

7-jadval

Bolalar sutkalik harakatini aktivligini quyidagicha baholash qabul qilingan

O‘quvchilarni sutkalik harakat aktivligi me‘yorini baholash

Qadam	Baho
10 ming	Past
10-20 ming	O‘rtacha
21-30 ming	Yuqori
31 ming va undan ortiq	Maksimal yuqori

O‘quvchilarda chidamlilik harakat sifatini rivojlantirish.

Chidamlilargina hayotning turli sinovlariga dosh beradi. Chidash sabrni yuzaga keltiradi, bu jihat sohibi doimo optimistik ruhda bo‘ladi, hayotdan nolimay hayot kechiradi.

Chidamlilikning turfa xildagi ta‘riflari mavjud. Ularning eng soddasi darslik mualliflarining “O‘quvchilar sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyati” o‘quv qo‘llanmasida berilgan.¹⁰

Qo‘llanma mualliflari chidamlilik bu **”organizmni charchashga qarshi tura olish qobiliyati”** deb tariflashni tavsiya qilganlar. Charchash fiziologiyasi va uning namayon bo‘lishi alomatlari haqida darsligimizning

¹⁰ Ш. Ханкельдиев, А. Абдуллаев ва бошқалар. “Ўқувчилар соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти”, услубий қўлланма. “Фарғона” нашрети, 2011, 55 саҳифа

birinchi kitobida ma'lumotlarni o'qidingiz. Aslida, charchash – uzoq vaqt davomidagi og'ir faoliyat natijasida organizmni bajarayotgan mehnatiga(ishiga) - u aqliymi, jismoniy bo'lgan layoqatini pasayishi deb qaraladi. Aqliy yoki jismo niy ish davomida charchash ma'lum vaqtiga borib o'zining alomatlarini namoyon qilaboshlaydi.

Charchashning fiziologik mexanizmi – alomatlari faoliyat davomida mushaklarni qisqarish kuchini pasayishidan boshlanadi.

Chidamlilikning rivojlanganligi va namoyon bo'lishi darajasi quyidagi omillarga bog'liq: inson organizmidagi mavjud energetik zahiralarga; organizm tuzilmalari – yurak – tomir, nafas, mushak, markaziy asab tizimi va boshqalarning funksional imkoniyatlariga; qayd qilingan tuzilmalarimizning faollashuvi, ishga kirishuvi va ularning tez moslashaolishiga; organizmni energetik zahiralarini tejab ishlata olishiga; fiziologik va ruhiy funksiyalarni kislorod yetishmovchiligiga turg'unligi; shaxsiy–ruhiy xususiyatlar (tirish qoqlik, qat'iyat, maqsadga intilish) va boshqa omillar bu sifatni namoyon bo'lishi jihatini belgilaydi. Boshlanishida chidamlilikning **umumiy chidamlilik** so'ng **maxsus chidamlilik** deb nomlanadigan ketma-ketlik bilan tarbiyalash yo'lga qo'yiladi.

Umumiy chidamlilik aralash harakatlanishlar – yurishni yugurish bilan navbatlashtirib, sekin, ma'romli, intensivligi (sur'ati) yuqori bo'lmagan harakatlar tarzida **uzoq bajarish** bilan rivojlantiriladi.

Chidamlilik harakat yoki mehnat faoliyatini uzoq bajara olish qobiliyati sifatida, nafas olish bilan bog'liq. Uzoq muddatli jismoniy faoliyat davomida maksimal kislorod almashinuvi sodir bo'ladi. Kimda kislorod almashinuvi yuqori bo'lsa, uning organizmi chidamli bo'ladi.

Kislorod almashinuvining kattaligi, uning hajmi, miqdori, nafas tizimining tarkibiga kiruvchi **nafas kuchi**, uning **chuqurligi** bilan bog'liq. Bulardan tashqari yuragimizning qisqarish chastotasi, qisqarishning quvvati, ish yoki harakatni bajarishga yuragimizni reaksiyasi, yurak qisqarishi bosimi (YUQB) puls bosimi degan tushunchalar chidamlilik qobiliyati ko'rsatgichlari bo'lib, o'quchi jismoniy madaniyatining nazariy asosi hisoblanadi.

Umumiy chidamlilik maxsus chidamlilikdan jismoniy yuklamani chegaralangan vazifani bajarishga yo'naltirilmaganligi bilan farqlanadi. Maxsus chidamlilik sport mashg'ulotlarida tanlab olingan sport turi uchun zarur sanalgan jihat hisoblanadi, (kasb, sport turi, jismoniy mashq yoki

harakat) turining talablariga javob berish uchun qo'yilgan talablarni hal qiladi.

Masalan, kompyuter operatori soatlab ekran oldida o'tiradi. Harakat faoliyati bir xil - passiv, doim o'tiradi, katta dozada quvvat sarflaydigan yoki talab qiladigan harakatlarni bajarmaydi. U ekran oldida uzoq o'tiruvchan bo'li shi zarur. Mabodo operator shunday maxsus o'tiruvchanlik chidamliligiga ega bo'lmasa, samarali mehnat qila olmaydi. Odatda "o'tiruvchanlik"ni rivojlan tirishga oid maxsus yo'naltirilgan mashg'ulotlar, mashqlar tanlab mashq qilish uchun mashg'ulotlar o'tkaziladi.

Basketbolchining chidamliligi voleybolchikidan farqlanadi va h.k. Kasb, hunarga oid chidamlilikni rivojlantirish ham o'zining xususiy tomonlariga ega. Maxsus chidamlilik aynan shu kasb uchun zarur harakat malakalarini rivojlan tirishni nazarda tutadi.

Chidamlilik va tezkorlik qobiliyatlarini mashq qildirish, uni yanada rivojlantirish, avvaliga ularni alohida ajratib, so'ng birga qo'shib kompleksli rivojlantirishni taqozo etadi. Chidamlilikni rivojlantirishning tarkibiy qismi elementlarini 3-chizmada berdik.

Chidamlilik qobiliyati tabiat inom etgan dastur – ota-ona, avlod-ajdod larimizdan meros, uni tarbiyalash yoki rivojlantirish asosan katta maktab yoshdalik davridan yo'lga qo'yilishi maqsadga muvofiq. 16-18 yoshdan boshlab yuqori sport natijalarini maqsad qilib chidamlilikni rivojlantirish mumkin.

Vosita sifatida uzoq muddatli maromli harakatlar (3-chizma)dan foydalaniladi. Ma'romli harakatlar sifatida bir xil siklli, sikl takrorlanmay-digan (asiklik), aralash bo'laklarni yig'indisidan tashkil topgan jismoniy mashqlar yoki boshqa ko'rinishdagi harkatlardan foydalaniladi.

Ularning eng samaralisi bir siklni takrorlanishi bilan davom etadigan eng oddiy, maktabga, bozorga va boshqa kundalik hayotdagi lozim bo'lgan piyoda yurishdir. Yurishda qadamlar o'lchami turlicha bo'lsa ham bir ma'romli harakat siklini uzoq takrorlash mumkin.



Unga qo‘shimcha - yugurish, suzish, velosipedda harakatlanish, eshkak eshish, qishda chang‘ida yurish, konki kiyib chopishlardek qator boshqa harakatlar, mashqlarni chidamlilikni oshirish maqsadida bajarish maqsadga muvofiq. Sport o‘yinlarining bu sifatni rivojlantirishdagi yetakchivositaligini unutmaz ligimiz kerak.

Uzoq muddat davomida bir xil harakatni takrorlash organizm uchun kislorod iste‘molini kuchaytiradi. Hujayralar faoliyati uchun ozuqa tashiyotgan qon tarkibiga singdirilgan kislorod ozuqani parchalash uchun to‘qimalarimizda reaksiyaga kirishadi va undan hosil bo‘lgan energiyani mushaklar faoliyatiga sarflaydi.

Demak, chidamlilikni shakllantirish uchun bajarilayotgan uzoq muddatli harakatlar nafas olish va uni chiqarishga oid bilimlarga ega bo‘lishni taqazo etadi. Nafas hajmi, uning kuchi, chuqurligi, sayozligi, nafas chastotasidek tushunchalarga maktab jismoniy tarbiya darslari, sog‘lomlashtirish yoki sport trenirovkalari, mushg‘ulotlarida maxsus bilimlar sifatida egallanadi.

Ayniqsa, mushaklar va boshqa organlarni qon bilan ta‘minlovchi yurak, uni funksiyasi, yurak qisqarishi quvvati, yurakni qayd qilingan

jismoniy yuklamalarga reaksiyasi, qon tomirlarimiz faoliyati haqidagi bilimlarsiz nafaqat chidamlilik, boshqa jismimiz sifatlarini tarbiyalashda ta'lim jarayoni qiyinchiliklariga uchrashimiz ehtimoldan xoli emas.

Chidamlilikni tarbiyalash mashqlarini bajarish mashg'ulotlarning oxirgi qismida amalga oshirilishi qonuniyatdir.

Chidamlilikning **rivojlanganligi** darajasi hozirgi kunda uning **tashqi va ichki ko'rsatkichlari** orqali baholanadi.

Davriy mashqlarda chidamlilikning tashqi ko'rsatkichlari:

- masofani bosib o'tish uchun oldindan vaqt belgilab shu vaqt ichida uni bosib o'tish bilan yoki bir soatli muddat davomida yugurish yoki 12 daqiqali Kuperning testi orqali;

- uzoq masofani oz vaqt sarflab yoki oldindan harakat tezligini belgilab (masalan, 6,0 m/s tezlikda, odatda uni pasaytirmay yugurish).

Chidamlilikning ichki ko'rsatkichlari – organizmning charchagan holatida markaziy asab, yurak – qon tomirlari, nafas tizimlari, ichki tashqi sekresiya bezlaridagi o'zgarishlar darajasi bilan bog'liq va shular orqali baholanadi.

Kuch-chidamliligini mashqni takrorlash miqdori bilan, tananing holatini ma'lum muddat o'zgartirmay ushlash (statik-izometrik) orqali, kuch talab qiladigan mashqni eng kam vaqtda bajarish bilan chidamlilikning tashqi ko'rsatkichlari aniqlanadi.

Tezlik-chidamliligi. Harakatni belgilangan tezlikda boshqalarga nisbatan uzoqroq ushlay olgan sportchi yoki shug'ullanuvchi chidamli hisoblanadi. Tabiiyki, mashqning turi va uni bajarishni davom etish vaqti tezlikka bog'liq. U qanchalik yuqori bo'lsa uni bajarish vaqti shunchalik qisqa bo'ladi yoki uning aksi.

Chidamlilik I-II sinf-o'quvchilarida energiya sarf qilib bajariladigan jismoniy mashqlarni bajarishni uzoqroq davom ettirish orqali tarbiyalanadi. Harakatli o'yinlarni o'ynash ham bundan mustasno emas. Yoshi ulg'aygan sari bu sifat ham tabiiy rivojlanib boradi. Bolalarda qizlarga nisbatan bu sifat unchalik yaxshi rivojlanmaydi.

O'smirlarda chidamlilik 300-400 metrga yugurishni yurish bilan almashtirib yoki o'sha masofani bir xil belgilangan sura'tda yugurish (belgilangan vaqt ichida ma'lum masofani bosib o'tish)lar yoki velosipedda yurish, suzish, eshkak eshish mashqlari orqali, havosi toza, manzarali joylar, ayniqsa, adirli, tog'li hududlarga ekskursiyalar, sayrlar, sayohatlardan vosita sifatida foydalanish bilan rivojlantirish tavsiya qilinadi.

8-jadval

Tolish (charchash)ning tashqi alomatlari

Alomatlar i	Tolish darajasi		
	yengil	ahamiyatli	juda katta
Yuzining terisini rangi va tanasi	Qizilligi unchalik ham ko‘p emas	Ahamiyatli darajada qizargan	Keskin qizarish, oqarish, labi rangini biroz ko‘karishi
Terlovchanlik	Ko‘p emas, ko‘proq yuzi	Kuchli, boshi va tanasi	Juda kuchli, tuz chiqib ketadi
Nafasi	Biroz tezlashgan, maromli	Ahamiyatli darajada tezlashgan, ayrim hollarda og‘zi bilan nafas oladi	Keskin tezlashishi, yuzaki, hansirab qoladi
Harakati	Buzilmagan	Ishonarli emas	Chayqalish, gandarlash, harakat koordinatsiyasini buzilishi, oyoq-qo‘llarida qaltirash
Diqqati	Xatosiz	Buyruqlarni bajarishda noaniqliklar	Buyruqlarni bajarishda sustlik, ko‘pincha takroriy buyruqdan so‘ng
O‘zini his qilish	Shikoyati yo‘q	Charchagani haqida noliydi, hansirash va boshqalar	Kuchli charchash, oyoqlarida og‘riq, bosh aylanishi, hansirash, quloqlari shang‘illaydi, boshida og‘riq, ko‘ngil aynishi va boshqalar

Kunlik, tunab qolish (turizmning boshlang'ich malaka larini berish) bilan o'tkaziladigan tadbirlar faqat o'smirlar nigina emas, katta maktab yoshidagilar chidamli ligini tarbiyalash samaradorligiga ijobiy ta'sir qiladi.

VII-IX sinflarda ham shu mashqlarning tezligini nisbatan orttirish orqali bajarib rivojlantiriladi. Harakatli o'yinlar, sport o'yinlaridan basketbol, futbol, qo'l to'pi, voleybol, regbi va boshqa sport turlari yuqori sinflarda bu sifatni rivojlantirish uchun asosiy vositadir.

Egiluvchanlik harakat sifatini o'quvchilarda rivojlantirish. Maktab yoshidagilarda egiluvchanlikning ta'rifi, uning namoyon bo'lishi, ularni o'quvchilar organizmida rivojlanganligining darajasi, uning xillari (aktiv va passiv), organizmning ma'lum bir bo'lagidagi, qismidagi yoki asosiy mushaklar guruhida namoyon bo'ladigan egiluvchanlik haqidagi ma'lumotlar bilan darsligimizning birinchi kitobida tanishdingiz.

Bolalik davrining jismoniy madaniyati uchun ularning mushaklari egiluvchanligini oshirish, rivojlantirish muammosi asosiy sanalmaydi. Lekin, mushaklar, ularni suyakga bog'lovchilar (pay va boshqalar)ning egiluvchanligi uchun maxsus cho'zish mashqlari tavsiya qilinadi va ularning yordamida rivojlan tiriladi. Chunki, bolalarning paylari, bo'g'inlarni bog'lovchilarining egiluv chanligi darajasini past bo'lishi ilmiy tadqiqotlar orqali isbotlangan.

Qoida tarzida **sust egiluvchanlikning ko'rsatkichlari faol egiluvchanliknikiga** nisbatan yuqori bo'ladi. Egiluvchanlikning ko'rsatkichlarini aniqlashni har bir o'quvchini bilishi shart, Chunki yosh o'tgan sari uning darajasi atarli darajada pasayishi qonuniyatdir.

Bolalarning egiluvchanligini rivojlantirishda maxsus mashqlar bo'g'inlar va mushaklarni suyakga bog'lovchilari uchun mo'ljallanishi lozim. Ayniqsa, ota-onalar, oiladagi kattalar yordami bilan yoki o'zi bajara oladigan cho'zish, egilish, bukilish va boshqa qator mashqlardan foydalanish ham samara beradi.

Mushak va bog'lovchi apparatlarimizni yaxshi "ishlatish" uchun hara katning yo'nalishini, amplitudasini o'zgartirish, uning dastlabki holatni yoki harakatning boshqa detallarini almashtirish, harakatni bajarilishiga kichik nostandart o'zgartirishlar kiritish egiluvchanlikni rivojlanti rishda yaxshi natijalrni beradi.

Egiluvchanlik uchun tanlangan mashqlar va mashg'ulotlar o'zlarining maxsus talablarini o'rta ga tashlaydi. Masalan, sovuq kunlari

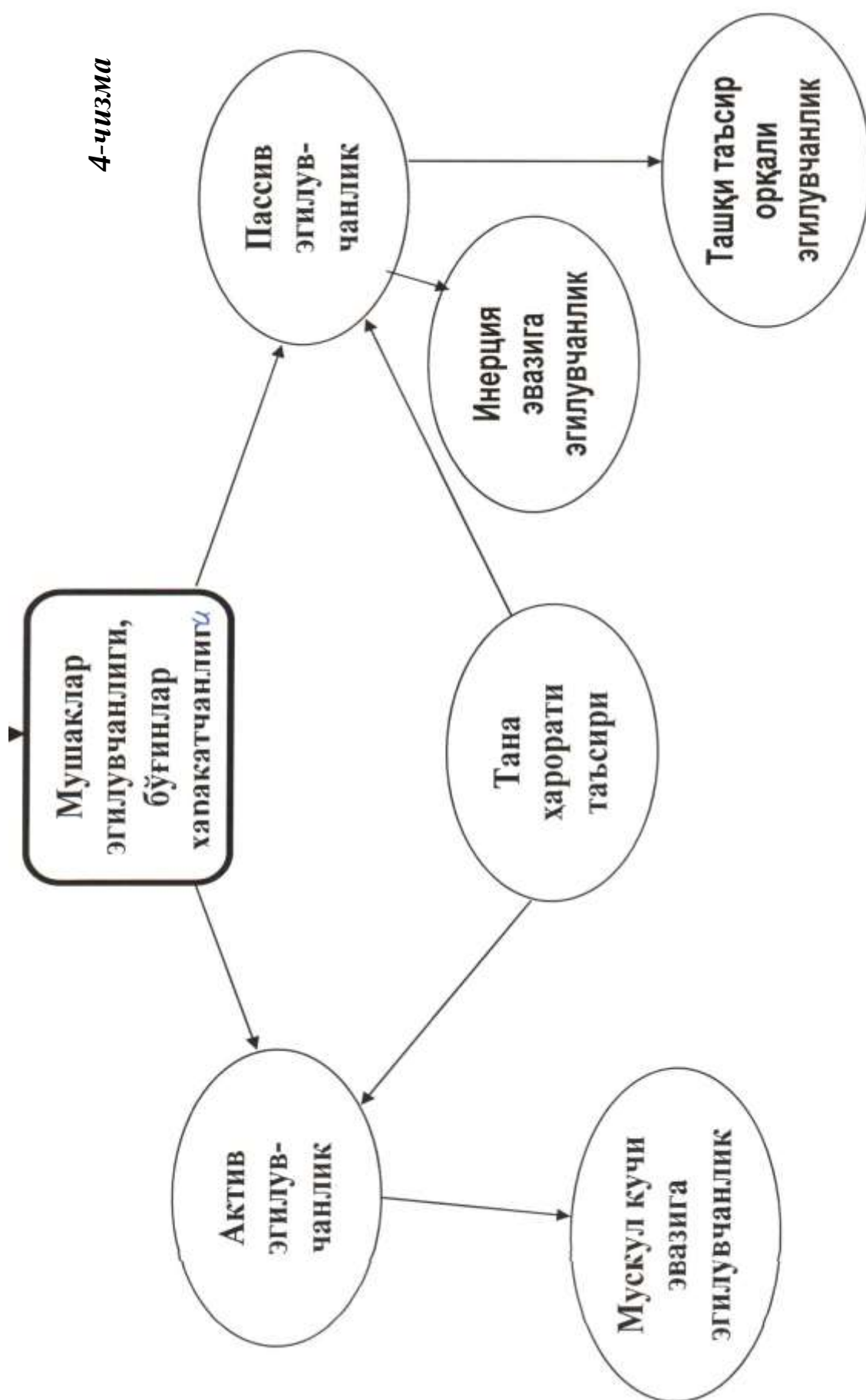
yoki havo hali to'la qizib ulgurmagan paytda mushaklar, ular bog'langan bo'g'inlar katta amplitudada harakatlarni bajarishga majburlanmasligi kerak.

Mushaklarni me'yoridan ortiq cho'zish yomon oqibatlarga olib keladi. Mushaklar paylarni uzilib ketishi yoki "cho'zilib qolishi"ga yo'l qo'ymaslik ning yagona yo'li ularga qo'yiladigan talablar me'yori, chegarasini bilish bilan bog'liq. Egiluvchanlik mashqlarini bajarishga hali tayyor bo'lmagan mushak tolalari, paylarning, biriktiruvchi to'qimalarning tolalari, qon yoki boshqa maxsus cho'zishga yordam beradigan suyuqliklar bilan ta'minlanmay turib cho'zish, burish va h.k.lar, me'yori, yuklamasi nuqtai nazardan katta bo'lgan "ish"larni bajarish bilan egiluvchanlikni ortishi emas, uning pasayishi va boshqa salbiy oqibatlar yuzaga kelishi amaliyotda isbotlangan.

STT jismoniy madaniyati tarkibidagi sog'lomlashtirish trenirov kalarida, ayniqsa, bolalar uchun tashkillangan mashg'ulotlarida egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlariga ko'proq e'tibor berilishi maqsadga muvofiq. Chunki, jismoniy tayyorgarlikning bu jihati aynan bolalik davri da samaraliroq, rivojlantirilishi nisbatan osonroq kechadigan davrdir.

Bu sifatni ***rivojlantirishga eng qulay yosh kichik maktab yoshidir.*** Bunda muskullar, bo'g'inlar harakati, ularning cho'ziluvchanligi katta yoshdagilarga nisbatan yaxshi bo'ladi. Shuning uchun ham bu yoshdagilarda an'anaviy egiluvchanlik mashqlaridan tashqari ayrim harakatli o'yinlar orqali ham egiluvchanlikni rivojlantirish mumkin.

O'smirlarda bu harakat sifati kichik maktab yoshdagilarga nisbatan bir oz susaygan bo'ladi. Shuning uchun bularga jismoniy madaniyat darslarida egiluvchanlikni rivojlantiruvchi jismoniy mashqlarni ko'proq bajar tirish maqsadga muvofiq.



4-чизма

Egiluvchanlik mashqlarini bajarish ehtiyokorlik ni talab qiladi. Chunki natijaga tez erishishga shoshgan o'smir mashq ahamiyatini bilmay muskullarni, bo'g'inlarni me'yoridan ortiq zo'riqtirib qo'yishi oqibatida ularning tolasini, bog'lovchi paylarni cho'zib qo'yishi, umri davomida tuzalmaydigan jarohatlar, shikastlanishlarga olib kelishi mumkin.

Katta maktab yoshdagilarga iloji boricha ko'proq egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashg'ulotlar tashkillash lozim bo'ladi. Egiluvchanlikni tarbiyalash myetodikasini jismoniy sifatlarni rivojlantirish bobida to'laroq berganmiz. Bu sifatni rivojlantirishda iqlim, havo namligi va boshqa faktorlarga e'tibor berishning ahamiyati muhim.

Xulosa qilib shuni aytish lozimki, maktab o'quvchilarining jismoniy madaniyati va uni tarkibida amalga oshiriladigan jismoniy tayyorgarlik jarayoni inson organizmidagi zaruriy harakat sifatlari haqidagi boshlan g'ich bilimlar STT jismoniy madaniyatining amaliy malakalari va nazariy bilimlarining asosi hisoblanadi. Har bir shaxsning jismoniy qobiliyatlari darajasi haqida aniq belgilangan bilimga ega bo'lishi uni jismoniy madaniyat sohibiga aylanishi uchun zamin tayyorlaydi.

2.5. Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasining vositalari va organizmni ishga tushirish

O'quvchilarning jismi tarbiyasida asosan— o'yinlar, gimnastika, sport, turizm(jismoniy mashqlarning tarixiy klassifikatsiyasi); jismoniy(xarakat) sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar guruhi, harakatni, jismoniy mashqni tuzilishiga ko'ra klassifikatsiyasiga kiruvchi mashqlar “Alpomish” va “Barchinoy”salomatlik testi mashqlari, eng asosiysi – jismoniy tarbiyadan umumiy ta'lim maktabi davlat dasturi mazmuniga kiritilgan mashqlar o'quvchilar jismoniy tarbiyasi vositalari sifatida uquv tarbiya jarayonida foydalaniladi.

Ularga jismoniy tarbiyaning navbatdagi vositalari - tabiatning sog'lom lashtiruvchi kuchlari (suv, havo, quyosh nuri) va gigiyenik omillar(shaxsiy va umimiy gigiyena omillari)ni birga qo'shib foydalanish mamlakatimiz jismoniy tarbiya tizimining amaliyotida keng ko'lamda qo'llaniladi.

Kichik maktab yoshi (6 (7) - (10)11)dagi bolalar jis-moniy tarbiyasi uchun yetakchi vosita qilib **asosiy gimnastika, harakatli o'yinlar (Jismoniy tarbiya dasturi materiallari), Alpomish” va**

“Barchin oy” salomatlik testi mashqlari, rolikli konkida, velosipedda yurish, ekskursiya va sayohat hamda tabiat qo‘ynida o‘ynaladigan o‘yinlar va jismoniy mashqlar olingan. Bu yoshdagilarda suzish, tennis bo‘yicha munta zam mashg‘ulotlar uyushtirish mumkin. Sog‘ligi yomonlashgan bolalarga maxsus mashg‘ulotlar–davolash gimnastikasi yoki maxsus tibbiy guruh dasturi asosida alohida mashg‘ulotlar yo‘lga qo‘yiladi.

Kichik yoshdagilarga nisbatan og‘irroq mashqlar bilan, tanani boshqarish, “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testi mashqlari, to‘siqlardan oshish, jamoa bo‘lib o‘ynaladigan harakatli o‘yinlar (osonlashtirilgan qoidalar asosida) va boshqalar olinadi.

Bu yoshdagilarda jismoniy tarbiya vositasi sifatida sport o‘yinlariga, gimnastika, yengil atletika, rolikli konkida yurish, yugurishdek sport turlari bilan shug‘ullanish orqali ular yuqori sport natijalarga erishish lari mumkin.

Turistik poxodlar, piyoda yurish, krosslar hamda bahavo kukalamzorlar, dalalarda o‘ynaladigan, ayniqsa harbiylashtirilgan o‘yinlar jismoniy tarbiya jarayoni uchun keng kulamli vosita sifatida foydalanish bilan o‘quvchilarning hayotiy–zaruriy amaliy harakat malakalari zahirasi boyimoqda.

Bu yoshdagilar (kasb-hunar kollejlari, liseylar, gimnaziya) uchun asosiy va sport gimnastikasi va boshqa sport turlari vosita bo‘ladi. Sinfdan tashqari mashg‘ulotlar, o‘quv materialini o‘zlashtirilib bo‘lingandan so‘ngi o‘quv choraklaridagi darslarda “Alpomish” va “Barchinoy” salomatlik testi tarkibidagi mashqlardan jismoniy tayyorgarlikni yo‘lga qo‘yishda vosita sifatida foydalanish, ularning jismoniy tayyorgarligi darajasi esa kichik, o‘rta, katta maktab yoshining me‘yoriy normalariga mos tushishiga xizmat qilishi lozimligi jismoniy tarbiya jarayoni uchun vazifa qilib belgilangan. Bundan tashqari salomatlik testi tarkibidagi sayr va sayohatlar, turistik poxodlar, yashil maysazor, ko‘kalamzor, qir va adirlarga uyushtirilgan chiqishlar dasturidagi turli xildagi o‘yinlar, musobaqalar ham tarbiya jarayoni uchun vosita rolini o‘ynashining amaliy ahamiyatini isbotlashga xojat yo‘q.

Maktab o‘quvchilarining jismoniy tarbiyasi jarayonining **asosiy vositasi** jismoniy mashqlarga to‘xtalamiz.

Jismoniy mashqlar bilan tizimli shug‘ullanish ta’lim tizimining barcha o‘quv muassasalari o‘quvchi yoshlarining ish qobiliyatini yaxshilashi, kunlik aqliy, jismoniy harakat faoliyatlari uchun zarur sanalgan chidamlilik

zahiralarini oshirishi, o'z tanasini boshqaraolishi, jismining rivojlan ganligiga maqsadli ta'sir ko'rsatishi, kuch, tezkorlik, chaqqonlik va boshqa harakat sifatlarini har tomonlama garmonik rivojlantirishida asosiy vosita rolini o'ynab kelmoqda.

Turli xildagi jismoniy mashqlar organizmga turlicha ta'sir qiladi va ular jismimiz harakat qobiliyatlarini lozim bo'lgan yoki imkon darajasida namoyon qilishga ma'lum talablarni qo'yadi. Odatda biz jismoniy mashqlarni ta'sir darajasiga qarab kuch talab qiluvchi jismoniy mashqlar yoki tezlik namoyon qilishni talab qiluvchi mashqlar va boshqalar deb farqlaymiz.

Shunday holatlar bo'ladiki, bajargan harakatlarimizni nima uchun aynan ko'rsatilganidek qilib bajarish lozimligini yoqtirmayroq qabul qilamiz. Chunki, bu qator faktorlarga bog'liq. Ular jismoniy yuklama, kayfiyat, qorinni och yoki to'qligi, anjomlar, jihozlar, sharoit va boshqa jihatlar va vositalarga bog'liqligini e'tibordan chetda qoldirmaslik jismoniy tarbiya vositalarini ta'sirchanligiga ijobiy ta'sir qilishi amalda isbotlangan.

Jismoniy mashq orqali organizmga tushadigan jismoniy yuklama me'yori organizmning jismoniy tayyorgarligiga mavofiq bo'lib, bajarishda qiyinchilik tug'dirmasa, mashg'ulotdan so'ng uni ta'siri tezda his qilinadi.

Jismoniy tarbiya vositasi sifatida jismoniy mashqni ta'sirchan ligini ortiruvchi navbatdagi faktorlardan biri o'quvchning ruhiyatidir. Mashg'ulotlarga kirishishda kayfiyatning yaxshi emasligini sezgan jismoniy madaniyat o'qituvchiisi yoki sport murabbiysi, darhol darsga, mashg'ulotga rejalashtirgan yuklama me'yori va uning mashg'ulotdagi umumiy hajmiga e'tiborni qaratishi zarur. Chunki yuklamaning haddan ortiqligi kayfiyatga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Majburlab, qo'rqitib yoki hayoli boshqa qo'zg'atuvchi bilan band bo'lganda shug'ullantirish yoki shug'ullanish kutilgan samarani bermasligi jismoniy tarbiya amaliyotida isbotlangan.

Jismoiy mashqlar bilan shug'ullanishda harakat faoliyatini bajarish uchun "**organizmni ishga qiritish**" jarayoni (uni "**qizitish**" - **razminka**) zaruriy darajada bo'lmasligi, mashgulotlardan so'ng mushaklarda og'riqni yuzaga keltiradi. Mushaklarda og'riq hosil qilish rejalashtirilgan mashg'ulotlar, mashqlar bundan istisno. Asosiy yuklamalarning o'zidan o'tkazadigan mushaklarga zaruriy daraja dagi qonni yetkazib berilishi, jismoniy ish bajarayotgan mushak to'qimasiga oziqa moddani yetishtirib berishidan tashqari mushak tolalarini qizitadi. Qizigan mushak tolalari harakat faoliyati yoki harakat aktida sodir bo'ladigan eshilish, cho'zilish, tortilishi, qotirish va

boshqalarni ijrosida ortiqcha zo'riqlash qilish, quvvat sarflashda tejamkorroq bo'ladi.

Razminka organlarni ishga tayyorlash bo'lib, u ikki xil bo'ladi. Umumiy va maxsus razminka. Umumiy barcha a'zolari ishga tayyorlaydi. Maxsus razminka aynan bajarilishi lozim bo'lgan harakat, mashqni bajarishda ishtirok etadigan mushaklarnigina faoliyatini bajarishga tayyorlaydi. Asosiy xizmati asosiy ishni bajaradigan mushaklar guruhini zarur darajadagi qon bilan taminlash.

Jismoniy tarbiya jarayoni vositalarining samaradorligiga ta'sir qiladigan faktorlardan biri **mashqlarni bajarish** uchun yaratilgan yoki tanlangan **shart** – **sharoit**lar hisoblanadi. Masalan, jihozlar, anjomlarni talab darajasida emasligi, yugurish uchun tanlangan yo'lka, ko'tarish uchun tanlangan shtanga, gir, gantel, qum to'ldirilgan qop va boshqalarni shug'ullanuvchi uchun qulaylik tug'dirmasligi, turli xildagi salbiy oqibatlar, hissiyotlar sababchisi bo'lishi mumkin.

Yugurish mashqi tovon oldi - oyoq kaftida og'riqni yuzaga keltiradi va bu bilan shug'ullanuvchining jismidagi harakat qobiliyatlarini namoyon qilishga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Unga sabab esa yugurish yo'lkasining qattiqligi, asfaltlanganligi, shag'al yotqizilganligi, havoning issiq (sovuq)ligi va boshqalar bo'lishi mumkin.

Bajarilayotgan jismoniy mashqlardan maqsadli foydalanish haqidagi boshlang'ich bilimlarimiz ham jismimiz harakati qobiliyatini namoyon qilishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, jismoniy qobiliyatlarni namoyon qilish orqali **organizmni ishchanligiga** ta'sir qiladi.

Uzoq vaqtli (aqliymi yoki jismoniy), ma'lum intensivlikdagi jismoniy ishni bajarish davomida organizm ma'lum darajadagi ishchanlikni namoyon qilishi zarur. Ishchanlikning yuqori darajasiga erishish uchun vujudimiz a'zolarini zaruriy tayyorgarligi – nafas, yurak-tomir tizimi, qon aylanishi va boshqa funksional jarayonlarni organizmda kuchaytirmay jismoniy mashqlarni bajarish uchun jismimiz qobiliyatlaridan to'liq foydalanishimiz qiyin kechadi.

Organizm tabiiy rivojlanishi bilan uning funksional imkoniyatlarini oshib borishi ham muqarrarligini hisobga olsak, jismoniy tarbiya vositalarini bu jarayondagi rolini ahamiyati chetda qolmasligi, ulardan zaruriy harakat malakalarini shakllantirishda foydalanishda oldin egallangan harakat malakalari zahirasi bazasida yangi, keyin egallanishi lozim bo'lgan harakat malakalari uchun

poydevor yaratilishi, yoshni kattalashishi bilan ularning xili, me'yori, intensivligini tanlash o'zining xususiyatlari bilan farqlanadi.

Bu yoshdagilarda jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanish, jismoniy madaniyat sohasidagi bilimlarini boyitish, sport, sog'lomlash tirish trenirovkasi asoslari, o'z-o'zini nazorat qilishi qoidalariga oid bilimlarga o'qitish ularning umrini o'rta, katta va qarilik yillarida sog'lom, kasalliklarsiz yashash uchun organizmining faoliyatini nazoratga olishda zarur bo'ladi.

Umumiy ta'lim maktablari, kasb-hunar kollejlari, liseylar, gimnaziyalarning o'quvchi yoshlari uchun asosan DTS tavsiya qilgan jismoniy tarbiya dasturining bo'limlari – gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari(basketbol, voleybol, gandbol, futbol) materiallari yetakchi va sita rolini o'ynaydi.

Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari, gigiyenik omillardan o'quvchilar jismoniy madaniyati vositasi sifatida foydalanishga oid materiallarni darsligimizning o'quvchilar "Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati" bobida kengroq tanishasiz.

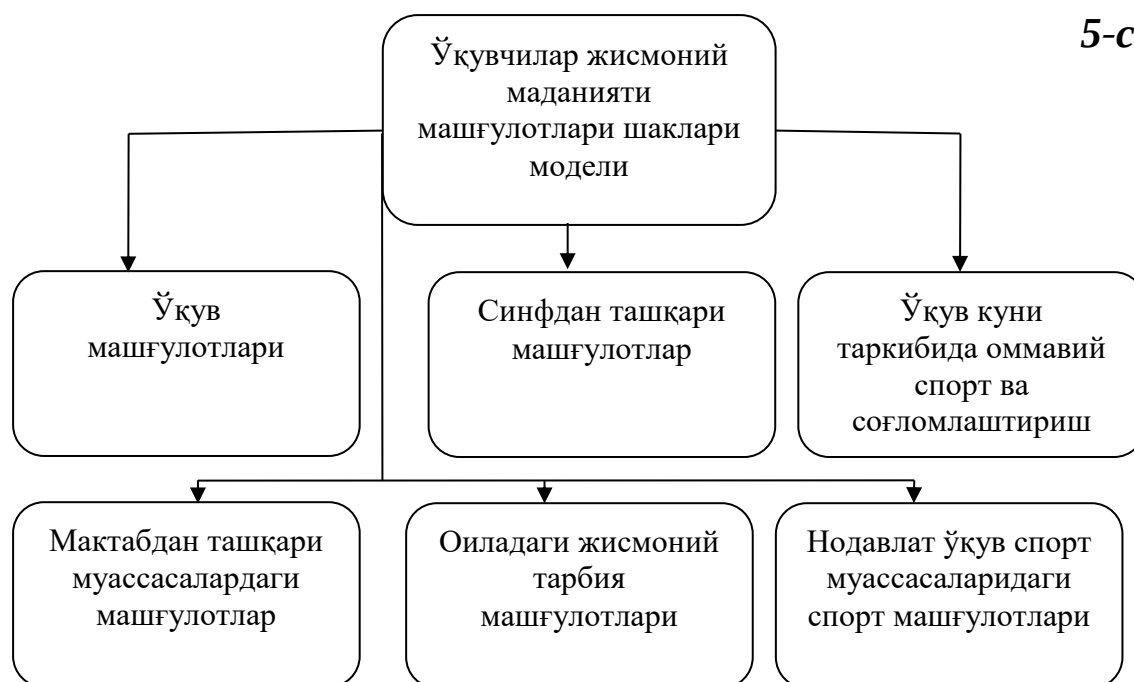
2.6. O'quvchilar jismoniy madaniyat mashg'ulotlarining shakllari

Sohaga oid umumiy va maxsus adabiyotlar, mamlakatimiz jismoniy tarbiya tizimi va amaldagi jismoniy tarbiya DTSlari, o'quvchilarining jismoniy tarbiyasi mashg'ulotlarining quyidagi shakllarini umumiy ta'lim maktablarida foydalanishni tavsiya qiladi. Ular: - ***o'quv ishlari mashg'ulotlari*** shaklidagi mashg'ulotlar, ***s i n f d a n t a s h q a r i i s h l a r*** shaklidagi mashg'ulotlar (maktab jismoniy madaniyat jamoasi(MJMJ) tomonidan tashkillanadi), ***o'q u v k u n i t a r k i b i d a g i s o g' l o m l a s h t i r i s h*** mashg'ulotlari, ***maktabdan tashqari muassasalar***dagi mashg'ulotlar, ***o i l a d a g i j i s m o n i y t a r b i y a v a j i s m o n i y m a d a n i y a t*** mashg'ulotlari, ***d a v l a t v a n o d a v l a t o'q u v s p o r t muassasalar***dagi mashg'ulotlar deb nomlanadigan mashg'ulot shakllari bilan foydalaniladi.

Qayd qilingan mashg'ulotlar shakllarining ***m o d y e l i*** o'quvchilarning "Umid nihollari" sport o'yinlari musobaqalari dasturiga kiruvchi sport turlarining trenirovka mashg'ulotlari bilan

boyidi (5-chizmaga qaralsin) va undan keng ko‘lamda foydalanilmoqda.

5-chizma



Maktabdan tashqari o'quv sport muassalarida – o'quv-sport treni rovkalari, sport trenirovkalari, o'quv - sport trenirovka yig'in lari, sinov-nazorati musobaqalari(qayd qilingan trenirovka mashg'ulotlari mazmuniga oid materiallar darslikning “*Sport treni rovkasining asoslari*”bobida berilgan) shaklidagi mashg'ulotlar, sog'lomlashtirish maqsadidagi ***“sog'lomlashtirish trenirovkasi”*** mashg'ulotlari tashkillanadi va o'quvchilar maktabdan tashqari o'quv sport muassalarda darsdan so'ng shug'ullanadilar.

Bundan tashqari ***oilada jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining turli shakllari***(“Oilada jismoniy tarbiya mashg'ulotlari” mavzusiga qaralsin) tashkillanadi va o'tkaziladi. Qayd qilingan mashg'ulotlar o'quvchi jismoniy tarbiyasi jarayonining alohida zvenosidagi mashg'ulotlarning shakllari hisoblanadi.

Qayd qilingan jismoniy tarbiya jarayoni mashg'ulotlari, ularning mazmuni va tuzilishining o'z aro uzviyligi, birini ikkinchisiga ulanishi, mashg'ulotlarning oralig'i qisqa yoki juda keng bo'lib ketmasligi, shug'ullanuvchining organizmini jismoniy yuklamalardan so'ng tiklanishi darajasi, oldingi mashg'ulotdagi jismoniy yuklamaning ta'siri soyasiga navbatdagi mashg'ulot yuklamasini tushishidan sodir bo'ladigan ta'sirni to'planishi, mashg'ulotni tashkillash uchun sharoitni, inventar, jihozlarni mavjudligi, mutaxassisning kasbiy nazariy va amaliy tayyorgarligidek boshqa qator jihatlar maxsus adabiyotlarimiz (B.A.Ashmarin,1978; L.P.Matveyev, 1991; F.A.Kerimov, 2004; Yu.M.Yunusova 2005; A.Abdullayev, Sh.Xankyeldiyev, 2009 va boshqalar)da o'z ifodasini topgan.

Maslan, akademik L.P.Matveyev o'zining jismoniy madaniyat institut larining talabalari uchun yozgan darsligida(1991) jismoniy madaniyat mashg'ulotlarini ***“asosiy”- mashg'ulotlarni dars shakli va “boshqa mashg'ulotlar”- dars tipiga o'xshamaydigan*** mashg'ulotlar deb guruhlagan. Mashg'ulotlarning qayd qilingan guruhlanishi harakatlarni o'qitish jarayonida asosiy yoki asosiy bo'lmagan shakllarini tanlashni mutaxassis uchun osonlashtiradi. Mashqlanish jarayonida rivojlanayotgan, tarbiyala nayotgan sifatlarni, organizmning funksional holatiga samarali ta'sir doirasi qulay mashg'ulot shakllaridan foydalanish imkoniyatini beradi.

Umumiy ta'lim maktablari, maktabdan tashqari muassasalar, oila va boshqa nodavlat o'quv – sport muassasalarning hamkorligi va ularda tashkillanayotgan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari orqali “***..jismonan barkamol avlod darbiyasi***” davlat zakazi”ni bajarish yagona davlat tarbiya tizimida umumlashtirilgan.

Maktabdan tashqari muassasalar esa o'z tarkibida – “Bolalar sport maktablar(BSM)”, “Bolalar o'smilar sport maktab (BO'SM) lari”, “Olimpiada zahirolari sport maktab (OZSM) lari”, “Oliy sport mahorati maktab (OSMOM) lari”, “Markaziy sport seksiyalari” shuningdek, sport inshootlari, suv havzalari, istirohat bog'lari, madaniyat uylari, bolalar texnik klublari, nodavlat o'quv sport bazalarini o'zida mujassam lash tiradi. Ular o'z navbatida o'quvchilar uchun jismoniy madaniyat to'garak lari, sport seksiyalari mashg'ulotlari hamda sog'lomlashtirish trenirovkalarini yo'lga qo'yadi.

Oilada jismoniy madaniyat mashg'ulotlarining shakllari turlicha bo'lib, ular – ertalab uydagi ertalabki gigiyenik gimnas tika, jismoniy tarbiyadan uy vazifasini bajarish mashg'uloti, umumiy ta'lim fanlaridan dars tayyorlash davomidagi jismoniy madaniyat daqiqalar, pauzalari, mustaqil shug'ullanish mashg'ulotlari(trenirovkalar), kattalar, ota – onalar bilan dam olish kunlaridagi aktiv dam olish maqsadidagi shahardan tashqariga sayir-sayohatlar, uyqudan oldingi sayrlar va boshqa mashg'ulotlar tarzida o'zining mazmuni va tashkil etish metodikasiga ega.

Yuqorida qayd qilingan o'quvchilarning oilada o'tkaziladigan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining tuzilishi, mazmuni, ularni tashkillash, o'tkazish maktab o'quv kuni rejimida o'tkaziladigan mashg'ulotlar tarzida tashkillanadi. Oilada tashkillanadigan ertalabki gigiyenik gimnastika mashg'ulotlarini tashkillash metodikasiga oid material darsligimizning “O'quvchilar sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati”bobida e'tiboringizga havola qilganmiz(2 tomning XI bobiga qaralsin).

Umumiy ta'lim maktabi o'quvchilarning jismoniy madaniyatini, jismoniy tarbiyasini amalga oshirishda foydalaniladigan asosiy mashg'ulot shakli - maktab ***jismoniy tarbiya darsidir***. Maktabda dars jadvali orqali majburiy o'qitiladigan jismoniy madaniyat darsidan boshqa quyidagi mashg'ulotlar o'tkaziladi. Ular: “darsgacha gimnastika”, o'quv kunining ikkinchi yarmidagi umumiy ta'lim fanlarining darslarida o'tkaziladigan “jismoniy madaniyat daqiqalari”,

“uyushtirilgan tanaffuslardagi o‘yin lar”, “sport ko‘ngil ochish tadbirlari”, “kuni uzaytirilgan maktablardagi ommaviy jismoniy madaniyat mashg‘ulotlari”, “maktab sport seksiyalari”dagi mashg‘ulotlar,”Alpomish” va “Barchinoy” salomatlik testi talablari va normalarini topshirishga tayyorgarlik mashg‘ulotlari, “sport bayramlari”, “musobaqalar”, “quvnoqlar va zukkolar” uchrashuvlari, “salomatlik kunlari”, “sport kunlari”, “sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyati kunlari” va boshqa jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish mashg‘ulotlari - tarzida o‘quv kuni tarkibida tashkil qilinadi. Umumiy ta’lim maktablarida bu mashg‘ulotlarga alohida aniq vazifalar qo‘yilib ularni hal qilish yo‘lga qo‘yiladi.

2.7. O‘quvchilar jismoniy madaniyati mashg‘ulotlarining dars shaklini tashkil etish va darsning vazifalari

Maktab jismoniy tarbiya darsi (o‘quv ishlari)—o‘quvchi jismoniy tarbiya sini tashkillash mashg‘ulotlarining asosiy shakllaridan biri bo‘lib, ***maktabning o‘quv rejasida jismoniy madaniyat darsi*** sifatida, o‘quv haftasining ikki kuni(darslar oralig‘i ketma-ket – dushanba, seshanba kunlari qo‘yilmay, dars oralig‘idagi kunlar teng qilib qo‘yilib, maktab yoshidagilar uchun tashkillanadi. Barcha sinflar va o‘quv guruhlarida dars jadvali asosida majburiy, maktab ***“Jismoniy madaniyat” darsi shaklida***, maxsus ma’lumotga ega bo‘lgan mutaxassis tomonidan o‘tkaziladi va jismoniy madaniyat ***davlat dasturi o‘quv materialini o‘qitish*** jarayoni yo‘lga qo‘yiladi.

Maxsus adabiyotlarda umumiy ta’lim maktabida tashkil qiligidigan jismoniy madaniyat darsiga quyidagicha ta’rif berilgan: ***“dars - jismoniy madaniyat mashg‘ulotlarining tizimli shakli bo‘lib, u yoshi, jismoniy rivojlan ganligi va jismoniy tayyorgarligi bir biriga yaqin kontingent bilan, belgilangan vaqt (30,35,40,45,60,80 daqika) ichida o‘tkaziluvch, dastur mavzularini o‘qitishning majburiy mashg‘ulotidir”*** (B.A Ashmarin,1978).

Jismoniy madaniyat darsi umumiy ta’lim maktablari, akademik liseylar, gimnaziyalar, kasb-hunar kollejlari, oliy o‘quv yurtlari, va boshqa o‘quv muassasalaridagi mashg‘ulotlarning boshqa tiplaridan o‘zining umumiy maqsadi va darsda hal qilinadigan umumiy va xususiy vazifalari bilan farqlanadi.

O'quv ishlari umumiy ta'lim maktabida tahsil olish yillari davomida olib boriladi, u bir yoki birnecha yillik emas. Mazmuni va tashkillanishini turli tumanligi bilan xarakterlanadigan amaldagi jismoniy madaniyat darslari turli xilda turkumlanadi hamda jismoniy tarbiya ta'limining bu yo'nalishidagi belgilangan aniq vazifalarni hal qiladi, maqsad qilib belgilangan natijalarni o'quv choragining qator darslarida, o'quv choraklarida hamdagi o'quv yili davomida hal qilishga yo'naltiriladi. **Darsning umumiy va xususiy vazifalari** esa har bir darsda hal qilinadi.

Darslardagi o'qitilishi lozim bo'lgan o'quv materialini oldin o'qitilgan, o'rgatilgan harakatlar bilan va keyin o'qitiladiganlari bilan uzviy bog'lanishda bo'lishi, boshqachasiga aytganda harakat texnikasining asosi, zvenolari yoki ularning ayrim qismi, o'sha qismining bo'lagi(detali) o'zaro bog'langan bo'lishi taqazo etiladi. Harakatlar alohida tuzilmalar tarzida o'zining texnikasining asosi, zvenolari va uning detallaridan tashkil topishi jismoniy madaniyat nazariyasining qonuniyatlaridan biridir.

Harakatlarni o'qitish – o'zlashtirish o'ziga xoslikga ega. Shuning uchun ularni o'qitadigan har bir dars o'zining tuzilishini mavzuga moslab alohida rejalashtirishni taqazo etadi va harakat, jismoniy mashqlarni o'rgatish uslubiyotlarini qo'llash, tayyorlov va yo'llanma beruvchi mashqlardan maqsadli foydalanish, boshqachasiga aytganda darsning mazmunini ishlash – rejalashtirish belgilangan tizim asrsida yo'lga qo'yiladi. Jismoniy madaniyat darslarining xarakterli tomonlaridan yana biri uni maxsus tayyorgarlikka ega bo'lgan mutaxassis tomonidan tashkilotlashi, jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligi taxminan bir-biriga yaqin kontingent bilan bir necha yilga mo'ljallangan dastur asosida o'qitilishi hamda ma'lum tizimga solingan jadval asosida tashkillanishidir.

Akademik L.P. Matveyevning (1991) dars ta'rifiga oid fikricha “... **jismoniy madaniyat darsi** umumiy jismoniy madaniyati, kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi va tanlangan sport turi bo'yicha sport mahoratini oshirish maqsadidagi akademik mashg'ulot larning tizimli va nisbatan tejamli, samarali shaklidir”.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining asosiy shakli hisoblangan darsni jismoniy tarbiya jarayonining boshqa tipik mashg'ulot formalaridan farqini bilishning ahamiyati muhim. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining darsdan tashqari shakllari darsga taqqoslanganda ular o'zining davriyligi, tizimli emasligi, faqat bir marotabaliligi yoki individualligi bilan akademik darslardan tubdan farqlanadi.

Odatda mashg'ulotlarning yuqorida qayd qilingan darsdan tashqari shakllari darsni boyitadi va uni xususiy va umumiy vazifalarini har tomonlama hal qilishda, ularni to'ldirish uchun qo'shimcha omil sifatida xizmat qiladi. Darsdan tashqari, oilada tashkillanadigan yoki maktabda sinfdan tashqari vaqtda tashkillanadigan mashg'ulotlar o'quvchilarning jismoniy madaniyati bo'yicha ma'lum darajadagi talablarini qondiradi xolos. Mamlakatimizning umumiy ta'lim maktablaridagi jismoniy madaniyat darslari DTSlari talablari bilan muvofiqlashtirilgan.

Jismoniy tarbiyada o'qitish jarayonning yakuniy natijalari "Jismoniy madaniyat" darslari orqali olib boriladigan o'quv-tarbiyaviy ishlarning sifati bilan bog'liq. Bunga har bir dars zamiridagi **qator vazifalarni hal etish** bilan erishiladi.

Hozirgi zamon jismoniy madaniyat darslarida *ta'lim berish* (o'qitish), *tarbiyalash* va *sog'lomlashtirishdek umumiy vazifalar* hal qilinmoqda. Qayd qilingan umumiy vazifalar ta'lim jarayonining **"tanishtirish", "o'zlashtirish", "mustahkamlash", "takomillashtirish"** deb aniq belgilangan ta'limiy etaplarining talablari asosida darsning **xususiy vazifalari** tarzida hal qilishga yo'naltirilgan.

Darsning ta'lim berish vazifalari bolalarni jismoniy tarbiya dasturida tavsiya qilingan mashqlarni - tanishtirish, o'zlashtirishga, o'rganilgan mashqlarni mustahkamlash va takomillashtirishga, shuningdek, ularga oid endigina shakllanagan malaka va ko'nikmalarni mustahkamlash, takomillash tirishga hamda o'rganilgan mashqlarni turli sharoitda amaliyotda qo'llash malakasiga ega bo'lish va ularni tengdoshlariga o'rgatishni bilish talabini qo'yadi.

Ta'lim vazifalarini rasional hal qilish jismoniy tarbiya dasturidagi o'quv materiallarini izchil va mustahkam o'zlashtirish bilan tugallanadi.

Ta'limning ayrim vazifalarini hal etish uchun nisbatan uzoq vaqt yoki qator ketma-ket darslar zarur bo'ladi. Ayrim alohida vazifalarni hal qilish uchun esa bir darsning o'zi kifoya qilishi mumkin. Shunday holatlar ham kuzatiladiki, belgilangan kompleks vazifalarni hal qilish davomida hal qilinishi lozim bo'lgan hususiy va boshqa xil vazifalar ham o'z o'zidan hal bo'lishi jismoniy tarbiya ta'limi jarayonida kuzatilgan.

Masalan, arqonga ma'lum usulda tirmashib chiqish(hayotiy-zaruriy harakat) va uni bajarishdagi harakatlar ketma-ketligini bir darsning o'zida texnik jihatdan mukammal o'rganib olish mumkin emas. Bu umumiy vazifa, buni hal qilish uchun ketma-ket turkum darslar lozim bo'ladi.

Qolaversa, uni o'zlashtirishda samaraga erishish uchun shug'ullanuvchini harakat koordinatsiyasining rivojlanganligi holati, jismoniy tayyorgarligi ning me'yoriy darajasi, individning o'zlashtirish - harakatlarni muvofiqlash tira olish qobiliyatining yuqoriligi, ko'rganini qabul qilabilish jihati, o'zlashtirilayotgan harakatga o'xshash yoki unga yaqin harakat zahiralarning o'quvchida mavjudligi yetakchi ahamiyat kasb etadi.

Arqonni oyoqlari bilan ushlab tirmashib chiqishni bir darsda o'rgatish mumkin. Bu kichik xususiy vazifaligi uchun, uni mazkur darsning aniq xususiy vazifalaridan biri sifatida hal qilinadi. Yuqoridagilardan tashqari o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport, sog'liqni saqlash, chiniqtirish, jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarish haqidagi nazariy bilimlarini oshirish hamda jismoniy harakatlar texnikasini nazariy va amaliy malakalariga oid tushunchalarni berish, ularni kengaytirish, boyitish orqali ham ta'lim jarayonining vazifalari ijobiy hal qilinadi.

Jismoniy madaniyat darslarida faqat jismoniy tarbiya ta'limi emas, balki insoniy fazilatlar – e'tiborlilik, o'z diqqatini boshqara olish, intizom, iroda, saranjomlilik, maqsadga intilish, mustaqillik va qiyinchiliklarni yengishdagi qat'iyat va boshqalarni qo'shib tarbiyalash jismoniy tarbiya ta'limiga qo'yiladigan yetakchi talablardir.

Jismoniy madaniyat darsining ***sog'lomlashtirish vazifalari*** ham tarbiya vazifalari kabi har bir darsda hal etilishi lozim. Jismoniy madaniyat darslarini to'g'ri uyushtirish va o'tkazish, tegishli kiyim bosh bilan shug'ullanishni, mashg'ulot joylarida zaruriy sanitariya-gigiyena holatini saqlash va rioya qilish, darslarni ochiq havoda quyosh nuri, havo namligi va boshqa vositalardan foydalanib o'tkazish, sog'lomlashtirish vazifalarini ijobiy hal etish imkoniyatini yaratadi.

Sog'lomlashtirish vazifalari tarbiyalash, bilim berish vazifalari bilan qorishtirilib yuborilishiga yo'l qo'yilmasligi lozim. ***Sog'lomlashtirish jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirish vazifa qilib qo'yilmaydi.*** Sog'lomlashtirish jarayonida harakat sifatlarini tarbiyalashni vazifa qilib belgilamaslik bu jismoniy madaniyat nazariyasining qonuniyatlaridan biridir.

Maktab jismoniy tarbiya darslari vazifalarini puxta o'ylanganligi, uning mazmuni va tuzilishini mantiqan o'z aro bog'langan ketma-ketlikdagi vosita va metodlarini tanlash va amalda qo'llashni ham oldindan belgilab olishning imkonini beradi.

Maktab darsi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining uyushtirish va o'tkazishi nuqtai nazaridan bunday

mashg'ulotlarning boshqa xillaridan aytarli darajada qiyin. Chunki shug'ullanuvchi o'quvchilarning tarkibi – kamida 30-35 nafar aralash o'quvchi lar(o'g'il bolalar va qizlar)dan iboratligi, ularning organizmini individuallik nuqtai nazaridan birini biriga o'xshash bo'lmagan xususiyatlari, jihatlari o'qituvchiga har bir darsni o'tkazishdan avval **samarali izlanishlar qilish** talabini qo'yadi.

Qolaversa, **o'qituvchi qo'yilgan vazifalarni hal qilishning eng oson yo'llarini topishga harakat qilishi**, aynan shu darsga foydasi bo'lmagan, ahamiyatiga ko'ra keraksiz shablonlardan qochishining muhimligi, oldin o'tkazilgan darslarning taxlili natijalari, hamkasblarining umumlash tirilgan boy tajribasi, innovatsiyalardan, yangi pedagogik texnologiyalar, uslubiy adabiyotlardan fodalanishi odatga aylanishi zaruriyatdir.

Jismoniy madaniyat darsining samarsi ko'pincha o'qituvchining o'quv ishlarini tashkillash va o'tkazish uchun tuzgan **rejalarining hayotiyliqi**, shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkillash uchun tanlangan usullari va uslubiyotlarining, ish joyidagi mavjud jihozlar va sport anjomlari, ularning texnik sozligi, mavjud sport inshootlaridan samarali foydalana bilishi, iqlim sharoiti, ayniqsa, haroratini hisobga olishi, o'quvchilar ning jismoniy rivojlanganligi tayyorgarligi darajasini, ularning yoshi, individual xususiyatlarini hisobga olishidek jihatlar bilan bog'liq.

Darsni uyushtirish va uni moddiy-texnik ta'minlanganligi deganda quyidagilar: - mashg'ulot joyida tibbiy va gigiyena sharoitini yaratish va unga rioya qilish; moddiy-texnik jihatdan ta'minlash –jihozlar, anjomlarni talab darajadaligi; darsda o'quvchilar faoliyatini tashkillash uslubiyotlarini to'g'ri tanlash orqali qo'yilgan vazifani effektli hal qilinishi nazarda tutiladi.

Dars o'tkazishning tibbiy-gigiyenik sharoiti o'z ichiga: **darsda** jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishda yuzaga keladigan sog'lomlashtirish effektini, bir butun kompleksli tadbirlarni, tibbiy gigiyenik holatni o'z ichiga oladi.

Mashg'ulotlarni o'tkazish joyining qat'iyon belgilangan **tibbiy-gigiyenik normalarga** muvofiqlashtirish, sport zali uchun **havo haroratining** eng ma'quli 14 -16⁰S da bo'lishi, tanaffuslarda **ochiq maydonlarga suv sepilishi, sport zallarining esa oynalarini ochib shamollatilishi** va boshqalarni darsning sog'lomlashtirish vazifasini hal qilishdagi ahamiyati beqiyos.

Inson o'pkasidagi odatiy havo aylanishi(ventilyasiyasi)—havo almashishi minutiga 4 dan 6 l. atrofida, yuqori intensivlikda bajarilayotgan mashqlarda (yugurish, sport o'yinlari) organizmni havo yutishi 10 l. va undan ortiq darajadan oshishi mumkinligini e'tiborga olsak mashg'ulot joylaridagi toza havo uning ta'min langanligini ahamiyati muhim. Shunga ko'ra iloji boricha darslarni ochiq havoda olibborish talabi qo'yiladi.

Ayniqsa, zaldagi jihozlar, anjomlar, matlar (gilamlar), polni tozaligi doimiy diqqat va e'tiborni talab qiladi. Har bir darsdan so'ng zalning poli namlangan latta bilan, shuningdek jihozlar, matlarni artib chiqish zaruriyati mavjud. Mashg'ulotlar tugagandan so'ng esa shug'ullanilgan joy ham tozalanishni talab qiladi. Chunki tozalanmagan zal shug'ullanuvchi sog'ligiga katta putur yetkazadi, tanani, sport kiyimlarini kirlanishiga sabab bo'ladi.

Darsni moddiy texnik ta'minlash deganda, darsning optimal zichligini ta'minlashga, qo'yilgan kompleks vazifalarni to'laqonli hal qilishni kafolatlashga imkon beradigan, yetarli darajadagi o'quv-tarbiya jihozlari, anjomlar va mashg'ulot o'tkaziladigan joy nazarda tutiladi.

Hozirgi kunga kelib deyarli barcha maktablarning jismoniy tarbiya o'qituvchilarining tashabbusi bilan sport zallari va sport maydonlari, bir vaqtini o'zida bir necha o'quvchi shug'ullanishi mumkin bo'lgan nostandart ji hozlar, anjomlar va trenajerlar bilan jihozlanmoqda. Bunday jihoz va anjomlardan foydalanish dars zichligini ahamiyatli darajada yuqori qilib tashkillashga imkon beribgina qolmay, mashg'ulotlardagi samaradorlikga ham ijobiy ta'sir ko'rsatmoqda.

2.8. Jismoniy madaniyat darsining mazmuni

Mashg'ulotlarni, u xoh maktab jismoniy tarbiya darsi bo'ladimi, yoki sport mashg'ulotimi, sog'lomlashtirish trenirovkasimi, qanday mashg'ulot bo'lishidan qat'iy nazar uning tuzilishini qonuniyatlari haqida fikr yuritishdan avval, jismoniy madaniyat darslariga oid nizomlardagi pedagogik kategoriyalarni aniqlash, tushunib yetish taqazo etiladi.

Chunki, "...na jismoniy tarbiya ta'limi(o'qitish) jarayoni amaliyotida, na jismoniy tarbiya nazariyasi mazmunida "darsining mazmuni", "darsning tuzilishi"dek tayanch tushunchalarni aniq

mazmuni haqida tizimga solingan fikrlar yaqin yillargacha ham aytilmagan edi” deb yozadi.¹¹

Atoqli fransuz ma’rifatparvari J.J. Russo(1712-1778) va taniqli shvesariyalik demokrat- pedagog I.G. Pestalossi(1746-1827) larning pedagogik g’oyalari ta’siri natijasida Olmoniyada jismoniy tarbiyaga ahamiyatli darajada o‘rin bergan yangi tipdagi (filantroplar deb nomlangan) - “insonni sevuvchilar maktablari” ochilib bu maktablarda jismoniy tarbiyaga e’tiborli darajada ahamiyat berildi. Filantroplar maktablarida asta sekinlik bilan olmonlar gimnastikasi keng va tez tarqalaboshladi.

Uning asoschilari Fridrix Lyudvig Yan va uning izdoshlari maktabdagi umumiy ta’lim fanlariga gimnastikani ahamiyatga molik darajadagi qo‘shimcha mashg‘ulot sifatida qaray boshladilar. Keyinchalik gimnastika mashg‘ulotlari jismoniy madaniyat darsiga aylandi. Uning dars sifatida shakllanishi ning tarixi gimnastika mashqlarini bajarish tarzidagi mashg‘ulotlar bilan boshlandi va so‘ng alohida dars mashg‘uloti yuzaga keldi.

Uning original tizimini Shved dramaturgi va jamoat arbobi Per Genrik Ling ishlab chiqdi. Lekin, gimnastika tarzidagi mashg‘ulot hali dars sifatida o‘zining aniq tuzilishiga ega emas edi. Bir oz vaqt o‘tgandan so‘ng P.G.Lingning o‘g‘li Yalmar Ling, pedagoglar Terngren, Balk, Norlander va boshqalar asos solgan “tanaffuslarsiz”, “asta sekinlik”, “ikki tomonlamalilik” prin siplpriga rioya qilingan dars rejalarini ishlab berdilar. So‘ng qayd qilingan prinsiplarga tayanib asosan gigiyenik vazifalarni hal qilishga yo‘naltirilgan dars sxemasi tuzildi.

Bunday sxemalarning ko‘plab variantlari takomillashtirildi va hozir gi kunga kelib darsning to‘rtta asosiy komponentlarining umumlashmasidan – ***dars konspekti matniga kiritilgan jismoniy mashqlar***, darsda ularni bajarish orqali ***o‘quvchi organizmida sodir bo‘ladigan o‘zgarishlar(fiziologik, biologik, biomexanik, ruhiy va boshqalar)***, ***dars davomida o‘qituvchining hamda o‘quvchilarning faoliyati*** jismoniy madaniyat ***darsining mazmunini*** ifodalaydigan ***dars tushunchasining tarifi*** yuzaga keldi. Ular: qayd qilingan jihatlar o‘zaro bir biri bilan o‘zaro uzviy bog‘langan va ular jismoniy madaniyat darsining xarakterli ***jihatlari*** deb atalmoqda.

¹¹ Хан А.Н., “Теория урока физической культуры”, уч.пособ., изд. Саратовского университета, 1989. стр.9

Jismoniy tarbiya darsining mazmuni tarkibiga kiruvchi jihatlardan yana biri uning tayyorlov, asosiy, yakunlov qismlarida o'quv materiali sifatida foydalanish uchun rejalashtirilgan ***jismoniy mashqlardir***.

Aynan shu mashqlarni darsda bajarish orqali o'quvchilar ***oragnizmida funksional, ruhiy, pedagogik va boshqa qator o'zgarishlar*** yuzaga ***keladi***. Bu jismoniy tarbiya darsi mazmunining ikkinchi komponentidir.

Dars mazmunini ifodalovchi navbatdagi komponentlar darsni olib borayotgan ***o'qituchi*** hamda darsda ishtirok etayotgan ***o'quvchilarning faoliyati bo'lib, dars mazmuniga oid*** bu jihatlariga o'qituvchining nazariy bilimlar berishi, o'quvchilarda amaliy harakat malakalarini shakllantirish uchun ularni darsdagi faoliyatini tashkillashi, ta'lim jarayoni uchun tanlangan o'qitishning uslublari ham mujassamlashadi.

Darsning tarkibiga kiritilgan jismoniy mashqlar, dars mazmunining eng yirik xarakterli jihatlaridir. Lekin bunday tushuncha bir tomonlama bo'lib, tarbiyalash, sog'lomlashtirish, bilim berish vazifalarini hal qilishda ***o'quvchilar uchun dars davomida faoliyat predmeti*** bo'lib xizmat qiladi.

Darsda o'quv – tarbiya jarayonining vositasi sifatida foydalanila digan mashqlar darsning umumlashtirilgan predmeti mazmunining bir bo'lagi xolos, boshqachasiga, dars mazmunining bir qirrasidir. Darsning har bir qismi uchun qo'yilgan vazifalarga qarab mashqlar turlicha bo'lishi tabiiy.

Tayyorlov qismidagi diqqat uchun mashqlar, saf mashqlari, qaddi – qomat uchun mashqlar, jismlarsiz va jismlar bilan bajariladigan umumiy rivojlan tiruvchi mashqlar, tayyorlov, yo'llanma beruvchi mashqlar; darsning asosiy qismi da o'qitiladigan jismoniy tarbiya dasturining gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari(volybol, basketbol, gandbol,futbol), suzish, kurash bulimlarining mashqlari, darsning yakuni qismlari tarkibidagi organizmni funksional holatini tinchlantiruvchi, darsning boshlanishidan oldingi holatiga yaqinlash tiruvchi mashqlardan foydalaniladi.

Ularning ta'sir doirasi organizmning funksional holatiga qarab turlicha bo'lishi mumkin. Jismoniy rivojlanganligi ko'rsatgichlari, jismoniy tayyor garligidagi o'zgarishlarning bosh sababchisi darsning o'quv tarbiyaviy vazifala rini nazarda tutib, dars uchun rejalashtirilgan jismoniy mashqlar bo'lishi jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida o'z isbotini topgan.

Darsning tayyorlov, asosiy, yakunlov qismlari uchun tavsiya qilingan mashqlarning bajarish bilan bog'liq bo'lgan ***o'quvchilarning darsdagi***

faoliyati dars mazmunining navbatdagi yirik komponentlaridan biridir. Bu komponent shug‘ullanuvchini turli ko‘rinishdagi, intellektual va jismoniy faoliyatidan iborat bo‘lib, ular:

- dars davomida o‘qituvchini eshitish, unga ko‘rsatilayotgan mashqni e‘tibor bilan kuzatish;

- ilk bor o‘zi bajarib ko‘rgandan so‘ng o‘zlashtiradigan harakat faoliyati haqida hosil bo‘lgan birlamchi tasavvur va uni ustida fikr yuritish;

- bajariladigan, mashq qilishi lozim bo‘lgan faoliyatni loyihasini fikran tuzish va uni ham fikran ham amaliy bajarish;

- o‘z harakatlarini nazorat qilish va baholash, vujudga kelgan muammolarni pedagog bilan birgalikda muhokama qilish;

- o‘z hissiyotini, kayfiyatini, vujudga kelgan emosionallikka yo‘nalish berish bilan uni boshqarish va boshqalar o‘quvchining dars davomidagi faoliyatlarining mazmunini tashkil qiladi.

O‘quvchilarning dars vazifasini hal qilish bo‘yicha harakat faoliyatlaring barchasi dars mazmunining asosini tashkil qiladi(darsda o‘quvchilar faoliyatini tashkillash uslubiyotlariga oid materiallarni keyingi bo‘limda alohida kengroq yoritganmiz).

O‘qituvchining faoliyati dars mazmunining navbatdagi jihati bo‘lib, uni dars davomidagi barcha kasbiy faoliyati: uyga vazifa berish va uni tushuntirish, darsning aniq vazifasini bayon qila bilish va uni hal qilishni tashkillash, shug‘ulla nuvchilarni doimiy nazoratda ushlash, ularni faoliyatini tahlil qilish, shuningdek, shug‘ullanuvchilarning faoliyatini lozim bo‘lgan yo‘lga burish, ular orasidagi munosabatlarni o‘zining diqqat markazida ushlash va o‘quvchilarning faoliyatlarini dars vazifalarini samarali hal qilish uchun yo‘naltirish, boshqarish, nazorat qilish, o‘zlashtirishni baholashdek ta’lim – tarbiya jarayoning nazariy, amaliy tomonlarini va boshqa asosiy holatlarni o‘z ichiga oladi.

Shug‘ullanuvchilar **organizmida** dars tarkibiga kiritilgan mashqlarni bajarish orqali sodir bo‘ladigan **fiziologik, psixologik, biomexanik va boshqa funksional o‘zgarishlar** dars mazmunining navbatdagi yirik xarakterli komponentlaridan biri hisoblanib, ular: harakatlar, mashqlar davomida nafas, asab, qon aylanish tizimi, modda almashinuvi, harakat sifatlarini va ularga oid bilimlardan iborat. Ularsiz jismoniy tarbiya darsi uchun qo‘yilgan vazifalarni hal qilish qiyin. Ayniqsa, jismoniy mashqlarni o‘zlashtirish, malakalarining shakllanish mexanizmiga oid bilimlar, harakatlarni organizmga jismoniy, ruhiy ta’siri, biomexanikaga oid ma’lumotlar darsning

mazmunini boyitadi, uning qiziqarliligini orttiradi va bularning barchasi jismoniy madaniyat darsining mazmunini to'rtinchi jihati sanaladi.

Bunda o'qituvchi va o'quvchilar faoliyatining samarasi yashiringan bo'ladi. Rejalashtirilgan o'quv - tarbiyaviy ishlar amalga oshmoqdami yoki yo'qligi joriy nazorat qilinib, pedagogik faoliyat keyinchalik qanday davom ettirilishiga oid tuzatishlar qilinadi, o'qituvchi tomonidan lozim bo'lgan yo'riqnomalar tayyorlanadi.

Umumiy ta'lim maktablarining o'quvchilari jismoniy tarbiyasi dasturiga kiritilgan sport fanlari(gimnastika, yengil atletika, harakatli va sport o'yinlari, suzish, kurash)ni dars mazmunida va uning tuzilmasida qayd qilingan sport fanlarining xususiy tomonlarini hisobga olgan holda tashkillanishi maqsadga muvofiq. Lekin darslarning mazmuni o'zining predmetga xos jihatlari bilan nisbatan farqlanishi tabiiy.

Xulosa qilib shuni aytish lozimki, ***qayd qilingan komponentlarning tarkibidagi nazariy bilim va amalda bajartiilayotgan harakatlar umumlashmasidan jismoniy madaniyat darsining mazmuni*** yuzaga keladi.

Keng ma'noli ***mazmundor dars*** jismoniy tarbiya ta'limi va tarbiyasining samaradorligiga salmoqli ta'sir ko'rsatadi.

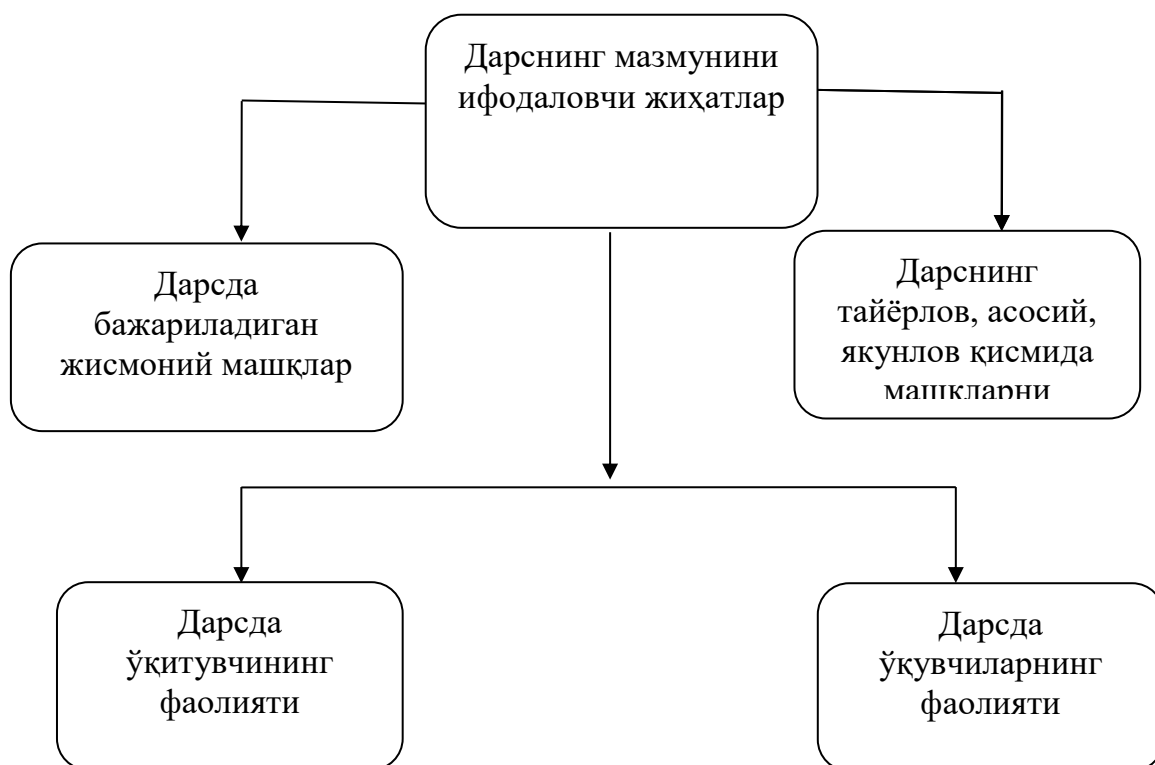
O'tgan asrning ikkinchi yarim yilligidan so'ng chop etilgan umumiy va maxsus adabiyotlarning taxlili orqali jismoniy tarbiya darsining nomi(jismoniy tarbiya darsimi yoki jismoniy madaniyat darsi deb atalishi haqidagi) va uning mazmuni ta'rifiga oid bahslarga chek qo'yildi va darsning asosiy komponentlari uning mazmunini ifodalashi ta'rif sifatida qabul qilindi. Chizmada darsning mazmunini ifodalovchi jihatlari ifodalangan.

2.9. Jismoniy tarbiya darsining tuzilishi

Tuzilishiga ko'ra ***har tomonlama jismoniy rivojlanganlik, estatik va ahloqiy sifatlarni*** tarbiyalashni maqsad qilib, "sokol gimnastikasi" tizimini asos qilib olgan darslar XIX asrning o'rtalariga kelib qator Ovrupa malakatlari, jumladan Rossiyada keng ommalasha boshladi. Uning asoschisi Miroslav Ty'rsh (1832-1884) bo'lib "sokol gimnastikasi" darsini tayyorlov, asosiy, yakunlov qismi deb ilk bor dars tuzilishini uch qismga ajratdi.¹²

6-chizma

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



Keyinchalik Fransuz fiziologi va pedagogi Jorj Demeni (1850-1917) jismoniy tarbiya darsining yangi(orginal) tizimini ishlab chiqdi va uni qisqa vaqt ichida ommalashtirishga erishdi. Uning darsi yetti qismdan iborat bo‘lib, uni o‘tkazishda anatomiya va fiziologiya, gigiyena va pedagogika fanlarining yutuqlaridan foydalandi.

Yetti qismli darsning tuzilishi o‘zida **uchta komponentni – darsning vazi falari, vositalari va mashqlarning dozirovkasi (me‘yorlanishi)**ni mujassam lashtirdi. J.Demenining izdoshlaridan Eber ilk bor darsni majburan ochiq havoda 60 daqiqa davomida o‘tkazish taklifi bilan chiqdi. Shunday qilib vaqti chegaralangan, ma’lum tuzilishga ega bo‘lgan darslar yuzaga keldi.

Darsning tuzilishi uning samaradorligiga turlicha - ham ijobiy, ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi hamda darsning umumiy va xususiy vazifalarni hal qilish bilan birga o‘qituvchidan darsning tuzilishiga oid maxsus kasbiy - nazariy va amaliy bilim va malakalarni talab qiladi.

Dastlab “darsning tuzilishi” deb nomlanadigan atamadan foydalanilmagan. Dars haqida fikr bildirish paytida esa uni tarkibiga kiritilgan jismoniy mashqlar, ularni ketma-ketligi va davomiyligiga qarab, **“dars sxemasi”(shartli tasviri)**atamasi qo‘llanila boshlangan (B.A.Ashmarin,1978; L.P.Matveyev, 1991).

Keiynchalik darsga qo'yilgan vazifalar va ularni hal qilish uchun tanlangan jismoniy mashqlar ularning me'yori(dozasi)ga qarab, ***“dars rejasi”*** degan atamalar qo'llanildi.

“Darsning tuzilishi” atamasi ilk bor V.V.Belinovich tomonidan (1939) qo'llanildi va uni o'rinli ravishda ***“darsning tuzilishi”*** deb to'g'ri nomlanganligi qator olimlar tomonidan e'tirof etildi.

Belinovich darsning tuzilishi unda hal qilinadigan vazifalar va ularni hal qilishga yo'naltirilgan vositalar, usuliyotlarning majmuyi bilan bog'liqligini uqtirish bilan cheklandi xolos.

Lekin, N.N.Yefremov (1959) birinchilardan bo'lib ***“mashg'ulotning - kirish, tayyorlov, asosiy va yakunlov qismlarini o'zaro joylashishi va ularning o'zaro munosabatlari”ni darsning tuzilishi deb atashni tavsiya qildi.***

K.A.Kuzmina (1960)ning fikriga ko'ra ***darsning tuzilishi – uni qismlarining soni, ularning mohiyati va mazmuni, ularda mashqlarning joylashishini ketma-ketligi va darsni har bir qismining davomiy ligini o'z ichiga oladi”*** deb ta'rif berdi.

Darsning tuzilishiga oid maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlar va darsliklarda uning tuzilishi uch qismli tarkibdan iborat ekanligi hozir gi kunda qoidaga aylantirilgan.

Dars tuzilishining loyihasi, uning qismlarining o'quv materi allarini ketma-ketligi ifodalanadigan o'quv ishlarining hujjat laridan biri ***“darsning reja-konspekti”*** deb nomlanadigan ***matnda*** ifodalanadi. Loyihani tuzish o'qituvchi tomonidan mashqlarni oqilona tanlashga, ularni to'g'ri joylashtirish va yuklamani me'yorini lozim bo'lgan darajada belgilash imkonini beradi.

Darsning tuzilishi dastur materiallarini o'zlashtirish uchun aniq vazifa larni belgilab ularni hal qilish uchun izchil o'zlashtirishni, o'zlashtirilgan harakat faoliyati yoki harakat aktini mustahkamlash va takomillashtirish bilan amalga oshiriladi; dars uchun rejalashtirilgan vazifalarni hal qilishda qo'lla niladigan ta'limning uslubiyotlariga yetarlicha aniqlik kiritilib ularni qanday qo'llash; darsning qismlari yoki ularning ayrim bo'laklaridan qaysi maqsadda foydalanish lozimligiga aniqliklar kiritiladi.

Darsni tuzilishining qonuniyatlari haqida gapirishdan avval uni qanday strukturaviy birliklardan tashkil topganligini bo'lajak soha mutaxasisini bilishi lozim bo'ladi.

Jismoniy madaniyat darsida har qanday pedagogik vazifa larni hal etish ko'pincha ***shug'ullanuvchilar organizmidan ma'lum darajadagi***

zo'riqishini vujudga keltiradi, shuning uchun darsning qismlaridagi zo'riqishga organizmni tegishli darajada funksional tayyorlash darsning tayyorlov qismida amalga oshiriladi.

Buyuk rus olimi akademik I.P. Pavlov organizm qiyin vazifalarni hal etishga tayyor bo'lishini, ayniqsa, jismoniy harakatlar, mashqlarni asta-sekinlik bilan takrorlashda ma'lum fiziologik qoidalarga rioya qilishni *qonuniyat darajasiga ko'tarish* zaruriyat ekanligini uqtirgan. Dars strukturasi tarkibidagi faoliyatlar davomida o'qituvchi quyidagi qonuniyatlarga:

- *o'quvchilarini katta kuch talab qiladigan pedagogik vazifalarni hal qilishga safarbarlik darsning boshida emas, ularning organizmini o'sha zo'riqishni amalga oshirish uchun ma'lum funksional tayyorgarlikni yo'lga qo'yilgandan so'ng amalga oshrish kerakligi qonuniyati;*

- *darsdagi asosiy vazifalar shug'ullanuvchilar organizmini faoliyat ga uyushtirishi lozimligi;*

- *harakatning ijrosi uchun zaruriy ruhiy holatni yuzaga keltirilishi qonuniyati.*

- *darsning qismlari uchun qo'yilgan vazifalarni hal qilish, mashqni o'rganishga bo'lgan ishtiyoqni shakllantirish va boshqalarni dars davomidagi asosiy talablar sifatida o'qituvchi zimmasiga yuklatilishi qonuniyati.*

Ularni uquv –tarbiya jarayonining yetakchi omili darajasiga ko'tarish va ijobiy hal qilishni har kunli vazifaga aylantirilishi ahamiyatga molik xususiyatlar sirasiga kiradi.

O'quvchilar tomonidan asosiy vazifalarni hal qilishda harakatni bajarish uchun zo'riqish qilish organizmini ishchanligi, faolligini oshgan davriga to'g'ri kelishiga erishish, ularning organizmini nisbatan katta zo'riqish va kuchli emosiional holatdan vazminlik, tinchlanishga, o'zini bosish holatiga birdan (tez) o'ta olmasligini nazarda tutish darsning tuzilishida e'tiborga olinishini ahamiyati katta.

Shunga ko'ra darsni tuzilishi tarkibida o'quvchilarni organizmini xotirjamlik holatiga o'tkazishni kiritish va mashg'ulotlardan organizmda yuzaga kelgan qo'zg'aluvchanlikni pasaytirishni yo'lga qo'yishni tashkillash maqsadga muvofiqligi har bir mutaxassisning maxsus kasbiy bilimlari hisoblanadi.

Bu jarayonning mexanizmiga oid nazariy bilimlar hozirgi kunga kelib kasbiy tayyorgarlik bilimlariga aylandi. Organizmning tiklanish

holati sanalmish bu holat har bir individda turlicha kechishi va dars jadvalidagi jismoniy tarbiya darsidan so'nggi darslarning samaradorligiga ham ta'sir qilishi hozirgi kun jismoniy madaniyat ta'limi-tarbiyasi jarayoni amaliyotda isbotlangan.

Darsning tuzilishi aynan shu dars uchun qo'yilgan umumiy va xususiy vazifalarni, ularni hal qilish uchun tanlangan vositalar, ularni qo'llash uslubi yotlari, shuningdek, o'tkazish mo'ljallangan darsning tipi bilan bog'liq.

Quyida biz darsning strukturaviy birligi tarkibidagi tayyorlov qismining mazmuni va uning tuzilishiga to'xtaldik.

Jismoniy tarbiya darsining tayyorlov qismining tuzilishi. Har bir dars uch qismli tarkibga ega ekanligi haqida yuqorida fikr bildirdik va ular ***tayyorlov, asosiy va yakunlov*** qismi deb nomlanadi.

Jismoniy madaniyat darsining tayyorlov qismi uchun darsning umumiy vaqtidan 8-12 min vaqt sarflanadi. Boshlang'ich sinflarda esa bu vaqt 20 minutgacha ajratilishi mumkin. Iqlim sharoiti(sovuc, issiq va h.k.lar)ga qarab, sarflanayotgan vaqt biroz ko'paytirilishi yoki kamaytirilish mumkin. Tayyorlov qismi hozirgi kun jismoniy tarbiya darslarida beshta biri bilan uzviy bog'langan bloklar tarzida tuzilishga ega (7-**chizmaga** qaralsin).

Darsning tuzilishi ta'lim jarayoni uchun belgilangan, hal qilinishi lozim bo'lgan pedagogik vazifalarni iloji boricha ijobiy hal qilishni nazarda tutib ***"tashkiliy daqiqa"(1-blok)*** deb nomlanib boshlanadigan, tayyorlov qismidan oldingi darsning kichik bir bo'lagini tashkillash bilan boshlanadi.

Tashkiliy daqiqa mazmunida o'quvchilarni saflash, ularni sonini aniqlash, navbatchidan (1-4 sinflarda o'qituvchining o'zi, 5-sinfdan boshlab navbatchi qilib tayinlangan o'quvchidan), raport qabul qilish, salomlashish, darsning vazifasi yoki uning mavzusini e'lon qilishdan avval o'quvchilarni darsga tayyorgarligini aniqlashni o'zida mujassamlashtiradi va buning uchun darsning umumiy vaqtidan 2-3 minut sarflash tavsiya qilinadi. 2,3,4,5-bloklarning mazmunini darsning tuzilishi mavzusida kengroq yoritdik.

Tayyorlov qismining maqsadi. Tayyorlov qismi asosan ***darsning asosiy qismidagi jismoniy ishni bajarishga o'quvchi organizmining funksional ttayyorlash, uning organizmida "ishchanlik holati"ni yuzaga keltirishni*** maqsad qilib qo'yadi.

Tayyorlov qismining vazifasini samarali hal qilinganligi o'quvchi organizmning funksional holatini ***darsning asosiy qismi dagi jismoniy yuklamani bajara olishiga tayyorligi darajasi*** o'quvchini harakat koordi natsiyasining yaxshilanganligi, peshonasida yengil terlash, yuzida qizillikni paydo bo'lishi, o'quvchining harakat faolligini nisbatan jonlanganligi, nafas

olish ritmining biroz tezlashuvi, emosional holatidagi ko'tarinkilikni ortishi bilan kuzatiladi. Jismoniy yuklamalarni bajarishga tayyorgarlik jarayoni maqsadli amalga oshiriladi va bu mutaxassisdan ma'lum darajadagi nazariy bilimlar va amaliy malakalarga ega bo'lishni taqazo etadi. Tajribasi katta, kasbiy malakasi yuqori bo'lgan o'qituvchilar tayyorlov qismining har bir daqiqasidan unumli foydalanadilar.

Darsning tayyorlov qismi taxminiy tuzilishini 7-chizmada etiboringizga havola qildik.

Tayyorlov qismining an'anaviy strukturalarini tarkibida tashkiliy daqiqadan so'ng zaruriyat bo'lsagina **diqqat uchun mashqlarni** bajartirish odatga aylantirilgan. Ayrim jismoniy tarbiya o'qituvchilari tayyorlov qismining tuzilishi tarkibidagi bu elementni majburiy, albatta bajartirilishi lozim degan fikrda qattiq turadilar. Aslida, diqqat uchun mashqlarni faqat sinf o'quvchilarining dars boshlashdan oldingi holatiga qarab, agar u yuqori emosionallikda ekanligi namoyon bo'lgandagina bunday mashqlardan foydalanish, qo'llash, bajartirish maqsadga muvofiqligini bilishlari lozim.

Sinf yoki o'quv guruhining yuqori emosional holatdaligining sababi turlicha: jismoniy madaniyat darsi boshlangungacha turli xildagi o'yinlar, mushaklar qo'zg'oluvchanligini ortiruvchi mashqlarni bajarish, asablarga ta'sir etuvchi ruhiy holatlar, xati-harakatlarni sodir etilishi bo'lishi mumkin.

Qayd qilingan holatni yuzaga kelishi darsni uyushgan holda boshlash imkoniyatini bermasligini oldindan sezgan tajribali o'qituvchi diqqat uchun bajariladigan mashqlarni darsning tayyorlov qismini tuzilishi tarkibida qo'llaydi, undan samarali foydalanadi. Bunday mashqlar o'qituvchining tarbiyaviy, "qo'ldan chiqqan" sinifni o'z qo'liga olish usuliyotidir.

Dasning tayyorlov qismi va unda amalga oshiriladigan funksional tayyorgarlik. Tayyorlov qismining tuzilishi tarkibidagi muhim elementlardan biri **qaddi-qomat uchun mashqlar** sanaladi.

O'quvchilar organizmiga jismoniy yuklama berishdan avval ularning **qaddi – qomatini rostdash qonuniyatidir.** Qomatni to'g'rilash o'quvchi tanasi organlari va tuzilmalarini uning vujudida qanday turishi lozim bo'lsa shunday joyla shishiga imkoniyatini yuzaga keltiradi. Safda turganlar uchun "Rostlan" buyrug'i ning o'ziyoq organlarimiz va tuzilmalarimizni faoliyatga, to'g'rirog'i, organizmni harakat faoliyatini boshlashga tayyorlashdek boshlang'ich tayyorlov xizmatini qis man bo'lsada o'taydi. Organlarimiz funksiyalarini bajarishda ortiqcha zo'r berishlarga yuz tutmaydi, "reflektor" tarzda funksional tayyorgarlik safga turgan chog'imizdayoq boshlanib ketgan bo'ladi.

Qaddi-qomat uchun mashqlar turgan joyda, safda harakatlanish (asosan harakat - tayanch apparati a'zolarini turlicha holatda ushlash) bilan bajariladi. Bunday mashqlar uchun kichik maktab yoshidagilarga mashg'ulotlarda ko'proq vaqt ajratilishi lozim. O'smirlik davrida ham bunday mashqlarga ehtiyoj katta bo'ladi.

Tayyorlov qismining strukturasi **nafas olish ritmini** talab darajasida ushlashning muhim ahamiyati bor. Nafasning ritmi va uning chuqurligini kerak bo'lgan maromda ushlash o'quvchi organizmda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan kislorodga muhtojlikni oldini oladi.

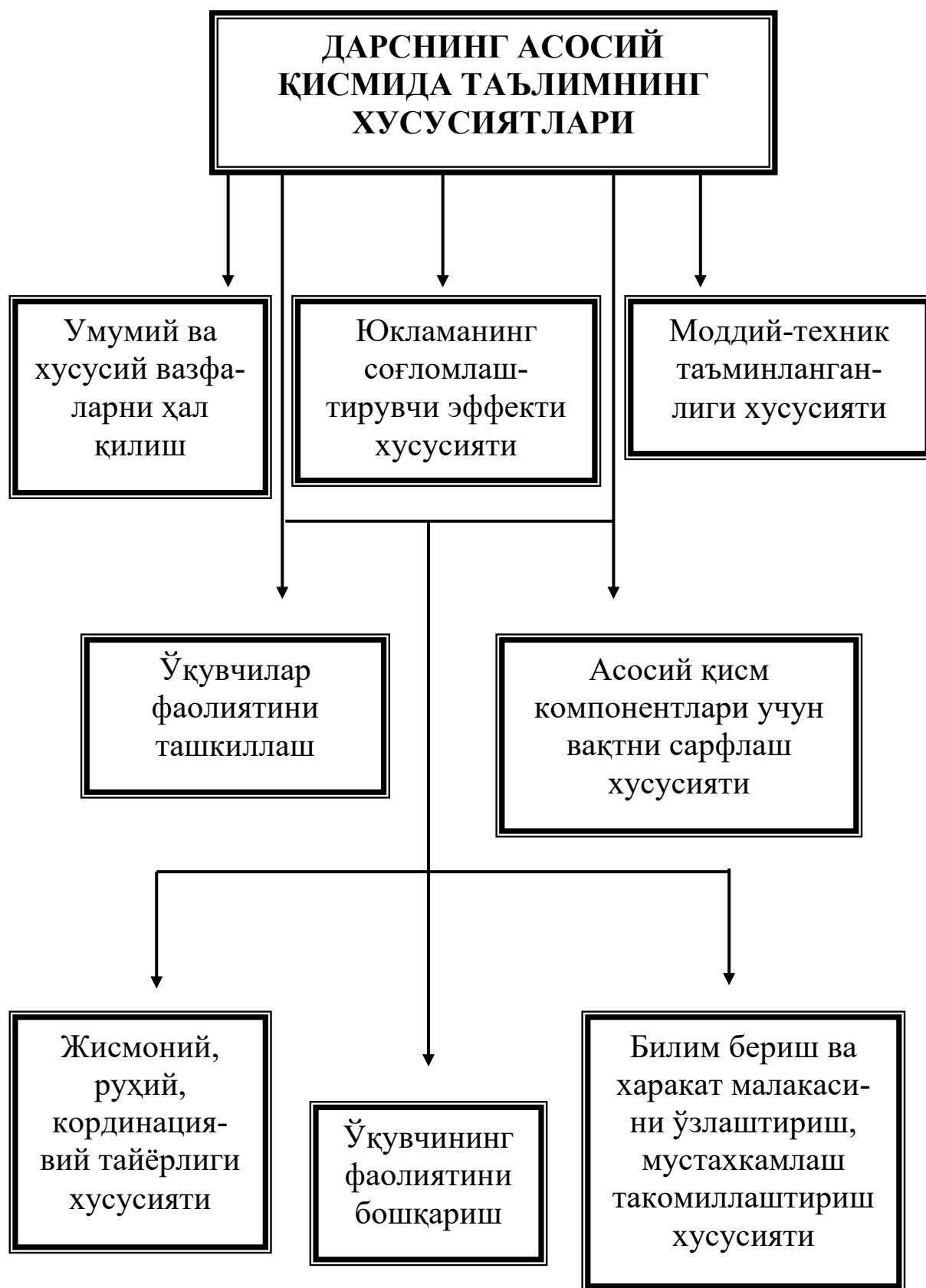
ТАЙЁРЛОВ ҚИСМИНИНГ БЛОКЛАРГА АЖРАТИЛИШИ

1 дақиқа Функционал блок	2 – 3 дақиқа Юриш, қадди комад машқлари II блок	5 – 6 дақиқа Функционал тайёргарлик III блок	4 – 5 дақиқа УРМ лар (йўналтирилган) IV блок	3 – 4 дақиқа Тайёрлов, йўлланма бериш машқлари V – VI блок
--------------------------------	--	---	---	---

ДАРСНИНГ ТАЙЁРЛОВ ҚИСМИНИНГ СТРУКТУРАСИ (таҳминий)

Ташкилий дақиқаси 3-5 (6-8 мин)

Саф- лаш	Рапорт қабул қилиш	Салом- лашиш	Давомат ўқувчи- ни дарсга тайёр. тек	Дарс вазифаси ёки мавзунини эълон қилиш	Диққат учун машқ-р	Қадди қомаг машқ- лари	Тез юришга ўтиш	Югуриш юриш	Харакат- да ёки сафда туриб УРМ	Тайёрлов машқлар	Йўланма берувчи машқлар
-------------	--------------------------	-----------------	---	--	--------------------------	---------------------------------	-----------------------	----------------	---	---------------------	-------------------------------



Nafasning sayozligi, uning maromsiz ritmi, jismoniy ish, mashqlanish paytida o'quvchi organizmida shug'ullanishdan bezdiradigan noxushliklarni keltirib chiqaradi.

Ular biqinda sanchiq (jigar funksiyasiga ta'sir, "o'lik nuqtani" yuzaga kelganligi), tomoqning qurishi ("kislorodga muhtojlik"ni boshlanishi), harakat koordinatsiyasini buzilishi, bajarilayotgan jismoniy faoliyatni keskin to'xtatishga xohishni kuchayishi bilan yakunlanadigan holat tarzida namoyon bo'ladi. Shuning uchun o'quvchilarning mashg'ulot paytidagi maromli nafasni yo'lga qo'yish shunchaki, oddiy, mashqni bajarish davomidagi ko'rsatma bo'lmay, organizmning funksional holatini talab darajasida ushlashga yordam beruvchi jihat sifatida qaralishi lozim.

Jismoniy tarbiya darsining tayyorlov qismini tuzilishi tarkibida **yurak urish chastotasi, qon aylanishini tezlashtir** uchun bajariladigan mashqlarga nisbatan yuzakilikka yo'l qo'yish, bu mashqlarni nomigagina bajarish yoki tayyorlov qismi strukturasidan ularga joy ajratilishidagi xatolar oxir oqibat shug'ullanuvchilarni mashg'ulotlarga nisbatan munosabatini salbiy tomonga o'zgarishiga sabab bo'ladi. Chunki to'qimalarga boradigan ozuqa, ularni kislorod bilan tamnlanishi qayd qilingan mashqlarni maqsadli bajarish bilan bog'liq.

Tana bo'g'inlari, muskullari uchun harakatda yoki o'quvchilarni belgilangan joyda to'xtatib, turli xildagi umumiy rivojlantiruvchi mashqlar(URM) bajartiriladi. Bunday mashqlar darsning asosiy qismi vazifalarini hal qilishni nazarda tutib tuzilgan komplekslar tarzida bajartiriladi.

Bunday **komplekslarni tuzish** mutaxisdan belgilangan nazariy bilim larni talab qiladi. **Jismoniy mashqlar komplekslarini tuzish va ularni bajarishda amal qilinadigan qoidalar.** Biz quyida tana skeleti mushaklarini rivojlantirish maqsadida jismoniy mashqlar kompleks larini tuzish va ularni bajarishda amal qilinadigan qoidalarni e'tibo ringizga havola qildik:

a) jismoniy mashqlar komplekslarini tuzishning asosiy qoidalari. Jismoniy tarbiya yoki STT jismoniy madaniyati mashg'ulot larida foydalanish uchun bajariladigan mashqlar kompleksini tuzishning jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyoti tavsiya qilgan qoidalarini bilish taqozo etiladi. Ular: **Birinchi mashq**-hamma vaqt gavgdani to'g'rilaydigan, qaddi-qomatni rostlaydigan, tana skeleti mushaklarini barchasini "cho'zish" tipidagi harakatlardan iborat bo'lishi kerak (bitta mashq); **Ikkinchi mashq**- qo'l, yelka kamari, bo'yin muskullari uchun (1-2 ta mashq); **Uchinchi mashq**-gavgdani asosiy muskullari uchun (2-

3 ta mashq); *To'rtinchi mashq* - oyoq muskullari uchun (1-2 ta mashq) ; *Beshinchi mashq* - umumiy ta'sir ko'rsatish uchun sakrab-sakrab oldinga siljish, o'ng, chap oyoqlarda navbat bilan yoki ketma-ket sakrashlar, yurish, yugurishlar (1-2 ta mashq). *Takrorlash miqdori* - mashqlarning qaysi mushaklar guruhlarini o'z ichiga olishi bilan bog'liq.

Mushaklar guruhlarini qanchalik ko'p jalb qilinib harakatga kelishi nazarda tutilgan bo'lsa, takrorlash miqdori nisbatan shunchalik kam bo'lishi, chunki katta muskul guruhlarining ishlashi ko'p kuch sarflashni talab qiladi. Uzoq vaqt ishlash bu mushak guruhlarini tez toliqtiradi. 2-3 oy mobaynida o'tkazila yotgan dastlabki mashg'ulotlar orqa, qorin, son kabi bir necha asosiy muskul gruppalarini qamrab oladigan mashqlar bo'lishi va ular taxminan 6-8 marta takrorlanishi, keyingi takrorlash miqdori esa sekin-asta oshirilishi mumkin.

Bo'yin, qo'l, oyoqning tovon-panja qismi kabi mayda mushaklar uchun bajariladigan mashqlarning miqdori, takrorlashlar sonini ko'paytirish maqsadga muvofiq. Chunki, ularni bajarish shug'ullanuvchini tez charchatmaydi.

Dastlabki mashg'ulotlar davomidagi mashqlarni takrorlash sur'ati pastroq bo'lishi, agar mashq katta mushaklar guruhlarini uchun mo'ljallangan bo'lsa, bu mushaklar guruhi uchun mashqlar osoyishta, maromli yoki bajarish sur'ati o'rtacha bo'lishi maqsadga muvofiq yoki harakatda maydaroq mushaklar gruppalarini qatnashsa, mashqlar tez va juda yuqori sur'at bilan bajarilsa uning natijasi yuqori bo'ladi.

Aslida sekin bajarish bilan boshlangan mashqlarni bajarish sur'atini tezlashtirish bilan tugallash yoki bajarish sur'atini aralashtirib bajarish qoidasiga rioya qilish bilan mashqlarni ta'sirchanligining kuchini o'zgarishi qonuniyatdir.

b) mashqlar yoki mashqlar kompleksini bajarishda amal qilinadigan qoidalar. Mashqlarni bajarish yoki mustaqil maqsadli tuzilgan jismoniy mashqlar kompleksini bajarishda quyida tavsiya qilingan qoidalar mashqni bajarishda mushaklar guruhi yoki ichki a'zolariga ta'sirni oshiradi:

1) katta kuch talab qiluvchi mashqlarni bajarish (og'ir yuk, katta vaznli shtanga ko'tarish)da nafasni hamma vaqt burun bilan olish va og'iz bilan chiqarishdan foydalanish maqsadga muvofiq.

Ayrim holatlarda nafas chiqarmay yuk ko'tarish mashqini bajarishga to'g'ri keladi. Bunday holat ish bajarish orqali organizmda sodir bo'lgan modda almashuvi davomida yuzaga kelgan va chiqarib yuborilishi zarur hisoblangan karbonat angidrid (is gazi)ni to'planib qolishiga sabab bo'lishi

mumkin. Bu gazni organizmda to'planib qolishi sut kislotasini miqdorini oshib ketishiga sabab bo'ladi va o'z navbatida funksional faoliyatni buzilishini yuzaga keltiradi.

2) nafas ko'krak qafasi rostlangan, qo'l esa belga qo'yilgan, yon tomonlarga yoki yuqoriga uzatilgan, ko'tarilgan holatlarda olinadi.

3) nafas chiqarish ko'krak qafasi va qorin siqilgan (gavda engashgan, bo'kilgan va boshqa) paytlarda chiqariladi;

4) agar mashqni bajarish jarayonida bir necha mushaklar guruhleri (oyoq, qorin va qo'llar) ishtirok etsa, nafasni harakat ritmi bilan moslagan holda erkin nafas olish tavsiya qilinadi. Nafas olish mashqlari har bir kompleksga kiritilishi, lekin, mashqlanishning oxirida, sakrash, yurish yoki yugurishdan keyin emas, kompleks o'rtalarida, nafas kechiktirib chiqariladigan yoki muskullarning ko'p kuch sarflashini talab etadigan mashqlardan keyin ham kiritishning ahamiyati katta.

Bunday mashqlar ishlayotgan mushaklarga keladigan qonning hajmini ortishiga olib keladi va bu bilan mushaklarni isishini tezlashtiradi. Me'yori isigan - haroratga ega bo'lgan mushaklarning tolalarining egiluvchanligi ortadi, shikastlanish havfi chetga suriladi, faoliyati yaxshilanadi.

Darsning tayyorlov qismi asosiy qismida bajarilishi lozim bo'lgan harakat faoliyati uchun "tayyorlov" va "yo'llanma beruvchi" mashqlar bilan tugallanishi amaliyotda qabul qilingan (tayyorlov qismining bloklarini chizmasida 3-4 blok, 5-chizmaga qaralsin).

Tayyorlov mashqlari darsning asosiy qismi o'quv materialini(harakat akti, faoliyatini) o'zlashtirish, mustahkamlash, takomillashtirishda zo'riqish namoyon qiladigan mushaklar, paylar, bo'g'inlar, asab tizimi faoliyati va boshqalarni mashqlanish, harakat faoliyatlarini bajarishga tayyorlaydi. Ular **umumiy tayyorlov** va **maxsus tayyorlov** mashqlari deb farqlanadi(darslikning 1-kitobidagi sport "Sport trenirovkasi asoslari" bobiga qaralsin).

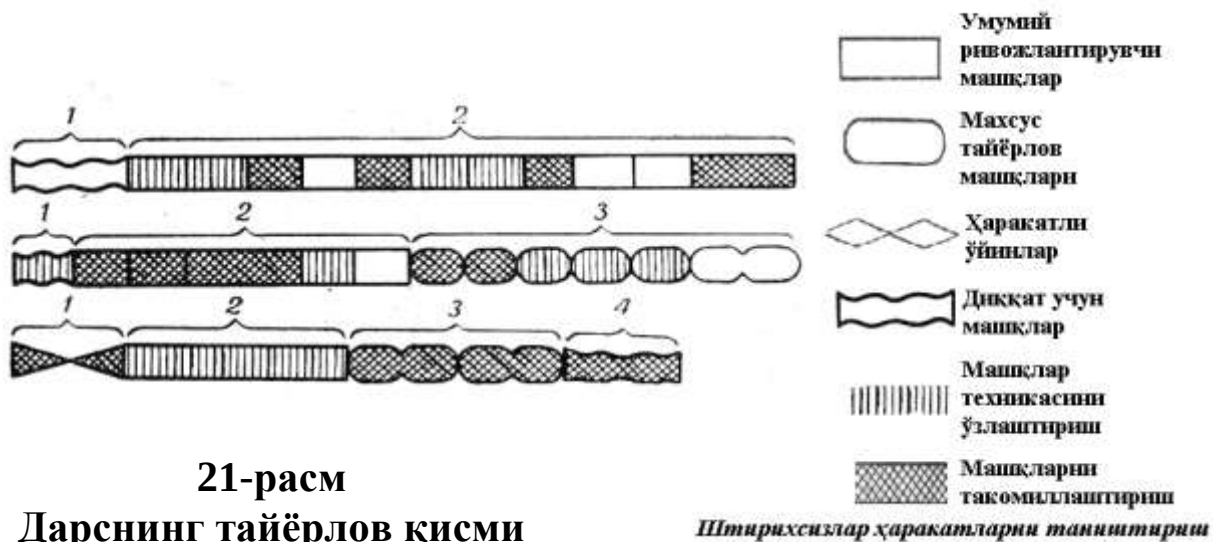
Yo'llanma beruvchi mashqlar shu darsda o'rgatiladigan, mashq qilinadigan harakatlarning texnikasiga yaqin, unga o'xshash harakatlar bo'lib, ular aynan o'zlash tiriladigan, mustahkamlanadigan, takomillashtiriladigan mashqlarni o'zlash tirish, mustahkamlash, takomillashtirishda mushaklar faoliyatini osonlash tiradi. Harakat texnikasining asosiga yaqin, unga o'xshash, harakatlarni bajartirish bilan asosiy harakatni o'rganishga yo'llanma beradi, osonlashtiradi.

Chizmalarda tavsiya qilingan tuzilmalar standart deb qabul qilinmasligi lozim. Hozirgi kundagi jismoniy tarbiya darsining tayyorlov qismini tuzili

shiga oid innovatsiyalar ularning *an'anaviy* va *noan'anaviy* shakllarini 10 dan ortiq hillari amaliyotda foydalanilmoqda.

Darsning tashkiliy daqiqasini tashkillash, tayyorlov qismini to'liq tuzilishi sport fanlarining har biri (voleybol, basketbol, qo'l to'pi, gimnastika, yengil atletika va boshqalar)da sport predmetining xususiyatlaridan kelib chiqish talabini qo'yadi va shu talablar chegarasida tashkillanadi.

Darsning yoki aynan tayyorlov va boshqa qismlarining tuzilishidagi o'ziga xoslik uning mazmuniga va samaradorligiga ta'sir etishini unutmaslik lozim. Eng muhimi harqanday jismoniy mashq bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining yoki uning bo'laklari (qismlari)ni tuzish-kasb egasi, mutaxassisning shu mashg'ulotda o'quvchilar faoliyatini tashkillash mahorati va unga oid uslubiy bilimlari, tashkilotchilik qobiliyatini namoyon qilishi bilan bog'liq.



21-rasm

Дарсинг тайёрлов қисми

2.10. Jismoniy tarbiya darsining asosiy qismi tuzilishi

Jismoniy tarbiya darsining asosiy qismi uchun 28 - 30 minutgacha (45 minutli darslarda) vaqt sarflanadi va o'qituvchi tomonidan tuzilgan dars ssenariyasi yoki uning reja-konspektiga kiritilgan jismoniy tarbiyadan Davlat standarti dasturidagi mashqlar o'qitiladi yoki avvalgi sinflarda o'zlashtirilgan jismoniy mashqlar, harakat faoliyatlarini takrorlash bilan o'zlashtirilgan o'quv materiali takomillashtiriladi.

Darsning asosiy qismini tuzilishi uchun yagona "standart sxema" mavjud emas. *Darsning bu qismi* uning mazmuniga kiritilgan asosiy jismoniy mashqlar, ularni bajarish uchun tanlangan usul va uslubiyotlardan foydalanishni tashkillash shakllarini tanlash va tuzishdek tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi.

Davlat ta'lim standarti jismoniy madaniyat dasturining gimnastika, yengil atletika, suzish, kurash, sport o'yinlari, harakatli o'yinlar uchun o'quv materialini o'qitish o'zining uslubiy xususiyatlariga ega va ularga e'tibor bergan holda jismoniy madaniyat darsning asosiy qismining turli shakllarda tashkil etishga to'g'ri keladi. Hozirgi kunning jismoniy tarbiya amaliyoti darsning asosiy qismini maktabning moddiy texnik bazasi, sport jihozlari, anjom va aslahalarining soni - sifati, o'qitilishi lozim bo'lgan o'quv materialining hayotiy-amaliyligini e'tiborga olgan holda darsning asosiy qismini tuzishni taqazo etadi.

Jismoniy madaniyat darsining asosiy qismini tuzilishida **o'quvchilar faoliyatini tashkillash usullarini** to'g'ri tanlashning ahamiyati muhim. Bunday usullarga quyidagilar kiradi:

a) darsning o'quv materialini o'qitishni **“frontal” usuli** deb nomlanadigan – asosiy qismida sinf o'quvchilarining barchasi uchun bir xil vazifa qo'yilib uni hal qilish o'qituvchi bilan birgalikda mashqni yoki harakat faoliyatini safdagilarning barchasi birvarakayiga bajarish metodikasi;

b) sinfdagi **o'quvchilarni darsning asosiy qismida** alohida bir necha **guruhchalarga ajratish** bilan mashqlarni, harakat faoliyatlarini, o'zlashtirish, mustahkamlash, takomillashtirish metodikasi;

v) darsning asosiy qismida sinf o'quvchilarining har biri uchun alohida **“individual” vazifa qo'yish** usuli bilan darsning asosiy qismini uyushtirish;

g) uzluksiz-ulab, sport jihozlarini yoyib tashlagandan so'ng ularni **“aylanib yurib bajarish”** yoki **“krestring metodikasining turli variantlari”**, (“poyezdli”, “stansiyali” va boshqalar)ni qo'llash bilan darsning asosiy qismini tashkillash uslubiyotlaridan foydalaniladi (uslubiyotlarning mazmuni “O'quvchilar faoliyatini tashkil etish” mavzusida yoritilgan).

Tanlangan o'quvchilar faoliyatini tashkillash uslubiyotlari darsning asosiy qismida yuqori darajadagi “dars zichligi”ni kafolatlashi lozim.

Darsning asosiy qismini tuzilishish umumiy ta'lim maktabi jismoniy madaniyat dasturining bo'limlari va undagi o'quv materialining mazmuni bilan uzviy bog'liq.

Masalan, gimnastika darsi chegaralangan maydonda – sport zalida yoki ochiq havoda jihozlangan “gimnastika shaharchasida” (u standart yoki nostandart jihozlar bilan jihozlangan) maydonda tashkillanishi mumkin. Dasturning gimnastik bo'limi uchun tashkillangan darslarning

asosiy qismni tuzilishi yengil atletika yoki sport o'yinlari, kurash, suzish materialini o'qitish uchun tashkillanadigan darslarning asosiy qismini tuzilishidan butunlay farq qiladi.

Gimnastika darsining asosiy qismini tuzilishini o'zi esa kichik, o'rta, katta maktab yoshidgilarnikidan, ham tashkiliy, ham uslubiy, ham strukturaviy jihatdan farqlanadi. Uning sababi faqat o'quv materialidagi farq biln bog'liq bo'lmay, katta maktab yoshdagi o'quvchilarning jismoniy rivojlanganligi, tayyorlanganligi va ularning organizmini anatomo-fiziologik xususiyatlari bilan ham bog'liq.

Darsning asosiy qismida ***o'qituvchilarning yordamchilari – jismoniy tarbiya faollaridan*** foydalanishni taqazo etadi. Ularni tanlash, tayyorlash va darsda ularning ***hizmatidan foydalanmasdan darsning samaradorligiga erishish*** qiyin. Chunki, sinflarda o'quvchilar sonining ko'pligi, o'quv materialining darsning asosiy qismida turli tumanligi, maxsus tayyorgarlikga ega bo'lgan va o'qituvchiga tashkiliy, uslubiy yordam bera oladigan o'quvchilarni sinfda tayyorlash zaruriyatini yuzaga keltiradi.

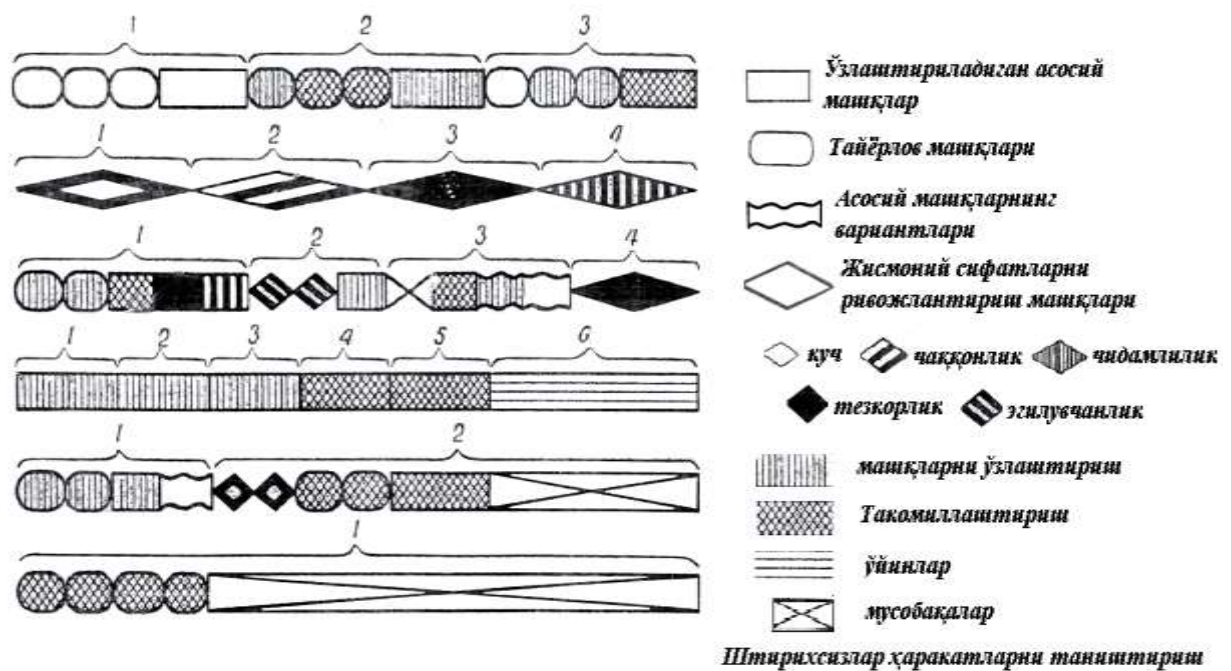
O'qituvchi tashkilotchilik qobiliyatiga ega bo'lgan, o'z orqasidan sinfdoshlarini ergashtira oladigan, yetakchilik qilish obrusi, qobiliyatiga ega bo'lgan (har bir sinf uchun 3-5 nafar) o'quvchilarni haftaning boshlanishida instruktiv mashg'ulotlar uchun to'plab, ularga navbatdagi haftaning jismoniy madaniyat darslarining asosiy qismida o'qitiladigan o'quv materialini vazifalarini hal qilish usullari va undagi ularning roli bilan tanishtiriladi. Bunday mashg'ulotlar sinfning jismoniy madaniyat faollari sanalgan o'quvchilarning o'zlari biriktirilgan guruhlarda ***yo'riqchi sifatida*** o'tkaziladigan darsdagi vazifasi bilan tanishish imkonini beradi. Sinfning jismoniy madaniyat faollari ular uchun o'qituvchilar tomonidan " maxsus seminarlar" tashkillanadi.

Ular sinf(guruh)doshlariga mashqlarni bajarishda yordam ko'rsatadi, shikastlanish havfini oldini olish, birinchi yordam choralarini ko'rish, lozim bo'lsa hakamlik va boshqa yo'riqchilik malakalarini egallaydilar va dars davomida o'qituvchisiga yordamchi sifatida darslarning tuzilishi va uning mazmunini boyishiga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatadilar.

Jismoniy madaniyat darsining asosiy qismida e'tiborga loyiq belgilangan ***ta'limiy xususiyatlar*** mavjud. Ular quyidagilardan iborat:

-aynan shu dars uchun qo'yilgan umumiy va xususiy vazifalarini hal qilish;

- darsning asosiy qismidagi jismoniy yuklamalarning umumiy me'yori va sog'lomlashtiruvchi effektini nazarda tutish ;
- darsning asosiy qismning samaradorligiga ta'sir etuvchi moddiy - texnik ta'minlashni zaruriyatligini hisobga olishi;
- o'quvchilar faoliyatini tashkillashning xususiy tomonlariga e'tiborni qaratish xususiyati;
- darsning asosiy qismi komponentlari uchun vaqtni oqilona sarflashni nazarda tutish xususiyati;
- o'quvchilarning jismoniy, ruhiy, kordinatsiyaviy tayyorligini nazarda tutish ;
- nazariy bilim berish va amaliy harakat malakalarini o'zlashtirish, mustaxkamlash, takomillashtirishni yo'lga qo'yish xususiyati;
- o'quvchilarning faoliyatini tashkillash va boshqarishdek boshqa qator xususiyatlar jismoniy madaniyatga oid bilimlarga va amaliy malakalarni egallashini osonlashtiradi.



22-rasm. Darsning asosiy qismi

2.11. Jismoniy madaniyat darsini yakunlov qismining tuzilishi

O'qituvchini darsning asosiy qismi tugaganligi haqidagi e'lonidan so'ng o'quvchilar maydon(sport zali)ning oldindan belgilangan joyiga safla nishga buyruq oladilar va darsning yakunlov qismi uchun rejalashtirilgan vazifalarni bajarishga kirishadilar.

Jismoniy madaniyat darsining yakunlov qismiga dars uchun ajratilgan umumiy vaqtining 3-5 minuti sarflanadi. Unda turli xil harakatli o'yinlar va estafetalar va boshqa jismoniy mashqlardan foydalaniladi.

Yakunlov qismining tuzilishining mazmuni o'z ichiga: qayta saflash, mushaklar, boshqa organ va tuzilmalarimizda qilingan zo'riqishlardan yuzaga kelgan ruhiy – jismoniy charchash, toliqishni, sarflangan energiyani tiklash ni asta sekinlik bilan amalga oshiradi. Asosiy qismidagi yuklamalar sababli mushaklarning to'qimalarida ro'y bergan qo'zg'aluvchanlikni pasay tirish choralarini ko'rishni yo'lga qo'yiladi, emosional holatni pasayti ruvchi mashqlarni bajarish yoki tayyorlov qismining talablariga mos keluvchi harakatli o'yinlardan foydalanish orqali organizmning funksional holatini dars boshlanishidan oldingi holatiga yaqinlashtirish vazifasini hal qilinadi, o'yga vazifa beriladi (9-chizmaga qaralsin).

Yakunning mazmuni: o'quvchilar rag'batlantiriladi – ijobiy va salbiy tomonlar, sinifning jamoatchi faollarining o'z vazifalariga nisbatan munosabatlari taxlil qilinadi, o'quvchilar rag'batlantiriladi, lozim bo'lganlariga tanbehlar beriladi, 5-6 nafar o'quvchining o'zlashtirish dara jasiga joriy baholar qo'yiladi, uyga vazifa tarzida berilayotgan jismoniy mashqlar o'quvchilarga tushintiriladi, va dars o'tkazilgan joy (sport may doni, sport zali va boshqa)dan uyushgan holda kiyinish xonasiga kuzatish tashkillanadi. Mashg'ultlar yoki dars boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan o'tkazilsa ularni o'qituvchining o'zi kiyinish xonasiga kuzatib kiyintiradi.

Boshlang'ich sinflardagi jismoniy madaniyat darslarining asosiy qismlari nisbatan bir xil, tayyorlov va yakunlov qismlarining davom etishining vaqti asosiy qismning davomiyligidan biroz farqlanadi. Yuqori sinflarda esa tayyorlov, yakunlov qismlarining davomiyligi asosiy qismning davomiyligidan keskin farqlanadi .

Boshlang'ich sinflarda bolalar ruhiyati va ularning fiziologik xususiyatlari, jismoniy tayyorgarligining yuqori emasligi, darsning asosiy qismida ularni organizmini va diqqatini oldinda turgan qiyin harakat faoliyatlarini bajarishga tayyorlash uchun ko'p vaqt sarflashni talab qiladi.

Bundan tashqari tayyorlov mashqlarini tushuntirish va ko'rsatish katta yoshdagilarga nisbatan sekin olib borilishi darsni qismlarida o'qituvchi tomonidan “tushuntirish”ga ko'p vaqt sarflashni taqozo etadi.

Kichik maktab yoshdagilarda darsning yakunlov qismini tuzilishi asosiy qismi hisobidan uzunroq bo'lishi ham mumkin.

O'rta va yuqori sinfga o'tgan sari darsning tayyorlov va yakunlov qismlari uchun sarflanadigan vaqt qonuniy ravishda kamayib boradi. Chunki bu yoshdagi o'quvchilarda turli xildagi saf va tayyorlov mashqlarini aniq bajarish malakasi yuqori bo'ladi. Tushuntirish va ko'rsatish uchun kam vaqt sarflanadi.

Asosiy qismda o'quvchilar tomonidan katta hajmdagi yuklama bilan jismoniy mashqlarni bajarish uchun talab vujudga keladi, shunga ko'ra tayyorlov, asosiy, yakunlov qismlarining turli xil yoshdagi o'quvchilar bilan o'tkazilishi o'zining xususiyatlari bilan ajralib turadi va farqlanadi.

Yakunlov qismining taxminiy tuzilishi chizmada qayd qilingan elementlardan tashkil topadi (**9-chizma**). Ularning mazmuni haqida "O'quvchilar faoliyatini tashkillash" mavzusida ma'lumotlar berilgan).

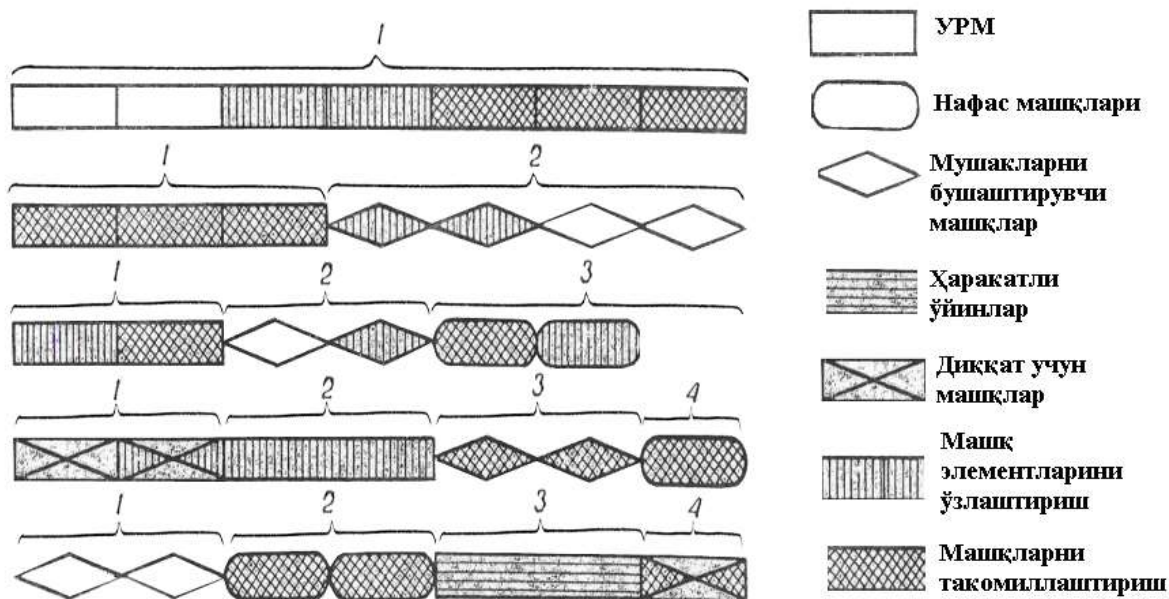
9-chizma

Darsning yakunlov qismini tuzilishi tarkibidagi faoliyatlar

Saf-lash va maydon bo'ylab yurish	Nafas, YUQCH si ritmini pasaytirish uchun mashqlar bajarish	O'qitilganni joriy baholash, rag'batlantirish	Uyga beriladigan vazifani tushuntirish, bajarib ko'rsatish	Savol javob lar	Uyushgan holda dars joyini tark etish
-----------------------------------	---	---	--	-----------------	---------------------------------------

X u l o s a qilib shuni aytish mumkinki, turli yoshdagi o'quvchilar bilan o'tkazilgan jismoniy madaniyat darslarining tayyorlov, asosiy va yakunlov qismlarining tuzilishi va tashkillanishini qiyoslash natijalari, **birin chidan**, ularni qonuniy ravishda bir-biridan farqlanishini, **ikkinchidan**, turli xil yoshdagilar chegarasida o'tkazilgan asosiy qismlarning tuzilishi va ularning mazmuni reja bo'yicha o'tkazilayotgan dastur bo'limi bilan bog'liqligini, **uchinchidan**, darsning tayyorlov, asosiy, yakunlov qismlari uchun sarflanadigan vaqtni o'zgarishi, o'quvchilarning yoshi, jismoniy tayyor garligi bilan uzviylikini e'tiborga olinishi shart qilib belgilanadi.

23-rasmda L.P.Matveyev, A.D.Novikovlarning jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari tarkibida ta'lim jarayoni materialini o'qitish ketma-ketligiga oid rasm tavsiya qilingan.



Штирихсизлар ҳаракатларни таништириш

23-rasm. Darsning yakunlov qismi

2.12. Jismoniy madaniyat darslari(mashg'ulotlar)da o'quvchilar faoliyati va uni boshqarish

Umumiy ta'lim maktablari, akademik liseylar, gimnaziylar, kasb-hunar kllejlari, oliy o'quv yurtlari va boshqa ta'lim muassasalarida jismoniy madaniyat darslari hamda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari davomida o'quvchilarning sport maydoni, zalda harakatlanishi, joylarini o'zgartirishi boshqariladi. Buni o'quvchilar faoliyatini boshqarish deb umumlashtiriladi. Mashg'ulotlar, darslarga belgilangan talablar qo'yiladi. Ta'lim jarayonidagi sodir bo'ladigan xatolar aniqlanadi va ular tuzatiladi. Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish mashg'ulotlari shug'ullanuvchidan maxsus bilimlarga ega bo'lishni talab qiladi. Nazariy tayyorgarlikka ega bo'lmay turib ko'zlangan maqsadga erishish qiyin kechishi jismoniy tarbiya amaliyotida o'zining isbotini topgan. Quyida yuqorida qayd qilinganlarga to'xtalamiz.

Dars(mashg'ulot)lar davomida o'qituvchi rejasiga muvofiq sinf yoki shug'ullanuvchilar guruhidagi o'quvchilarning jismoniy mashqlarni bajarish uchun uyushtirish, mashqlarni o'zlashtirish, mustahkamlash,

takomillashtirishni yo'lga qo'yish jarayoni ***o'quvchilar faoliyatini tashkillash va boshqarish*** deb tushuniladi.

Dars mazmunining asosiy jihatlaridan biri hisoblangan o'quvchilar faoliyatini boshqarishga oid materiallarni o'qituvchilar - maxsus adabiyotlar, tavsiyano malar, ko'rsatmalar yoki umumlashtirilgan boy tajriba natijalari tarzidagi hisobotlar orqali o'rganadi.

Jismoniy tarbiya ta'limi jarayoni mashg'ulotlari, jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning faoliyati quyidagii uslubiyotlar orqali blshqari ladi, ular:

a) jismoniy madaniyat darslarida o'quvchilar faoliyatini ***birvarakayiga (frontal) tashkillash va boshqarish metodikasi;***

b) mashqlar, topshiriqlar(vazifalar)ni uzluksiz-ulab, ijrosi ketma – ketligini og'zaki bayon qilmay, ***tushintirishlarsiz mashqlarni to'xtatmay bajarish metodikasi;***

v) sinf(guruh) ***o'quvchilarni mayda guruhlarga ajratish*** bilan har bir guruh uchun alohida vazifalar belgilash va uni hal qilish bilan shug'ullanishni tashkillash ***metodikasi;***

g) mashg'ulot(dars) o'tkaziladigan sport maydoni yoki sport zaliga foydalaniladigan anjomlarni o'rnatib ularda mashqlarni jihozdan jihozga o'tish bilan maqsadli ***aylanib (krugovoy trenirovka tarzida) mashqlanish metodikasi;***

d) ***o'quvchilar faoliyatini individual usulda tashkillash uslubi yotlari va boshqalardan foydalaniladi.***

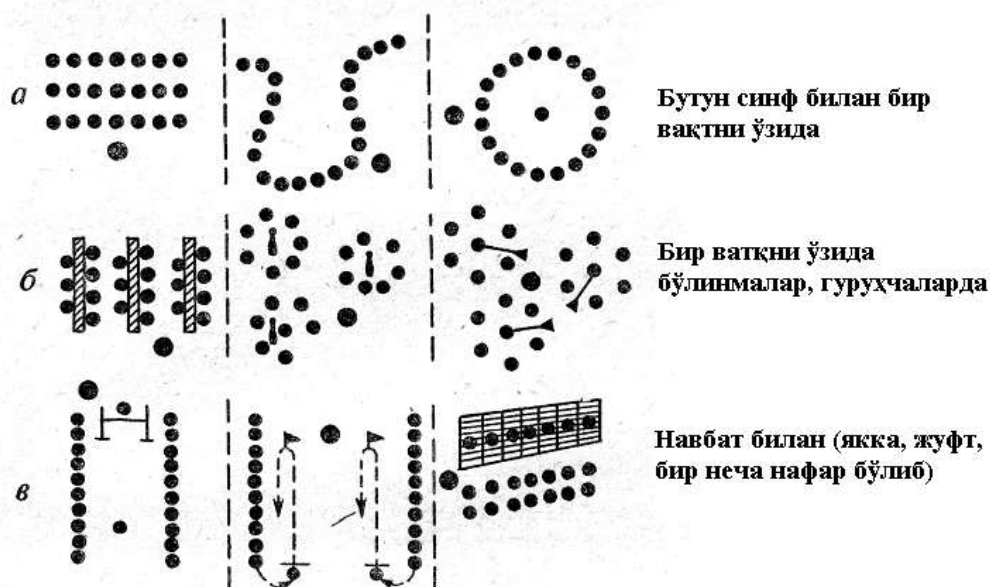
10-chizma



Frontal mashqlanish metodikasi o'quvchilarning barchasini foydali ish bajarishga birdaniga qamrab olishi bilan afzallikga ega (24-

rasmga qaralsin). Navbat kutish, tushintirish, bajarishni o'qitu chi mashqni ijrosi davomida olib borishi, o'quvchilarning barchasini foydali ish bilan bir vaqtning o'zida band qilishi bilan dars (mashg'ulot)ning **yuqori zichlikda, yuklamaning sur'ati, intensivligi va me'yorini barcha uchun teng, bir xilda bo'lishligini ta'minlaydi.** O'quvchilar faoliyatini frontal tashkillashning boshqa uslubiyotlardan afzalligi ham shunda.

Bu ulubiyotdan asosan darsning tayyorlov va yakunlov qismlarida, darsning didaktik vazifalariga ko'ra yangi materialni o'zlashtirish, takomillashtirish darslarida kengroq, kichik maktab yoshidagilarning darslarida boshqa yoshdagilarnikiga nisbatan kengroq foydalaniladi. Uslubiyotning salbiy tomoni – o'quvchi bilan individual ishlash uchun, xatolarni tuzatish yoki to'g'rilash maqsadida butun sinf o'quvchilarini mashqning ijrosidan to'xtatishga to'g'ri kelishidir. Mashqni frontal bajarish davomida sinfdagi, guruhdagi o'quvchilarni 60 – 70 % hatoga yo'l qo'ysagina uni to'g'rilash uchun barchani bajarilayotgan mashqni bajarishdan to'xtatish maqsadga muvofiq. Lekin, ko'p holatlarda xatolarni tajribali o'qituvchilar mashqni bajarish ritmiga moslab, og'zaki sanoqqa qo'shib to'g'rilash, tuzatish uslubidan foydalanadilar.



24-rasm O'quvchilar faoliyatini frontal tashkillash metodikasi

O'quvchi faoliyatini uzluksiz-ulab tashkil etish metodikasi. Mashqni bajarish uchun uni mazmunini alohida tushintirishga vaqt sarflamay, bir vaqtning o'zida ham tushintirib, ham bajarishni to'xtatmay mashqlarni biri-biriga ulab bajarish tushuniladi. Mashqlarning ijrosi ketma-ketligi navbatdagi tushuntirishlarsiz, yangi mashqni oldin bajarilganiga ulab uzluksiz bajarilishi

orqali **vaqtni tejash** imkoniyatini yuzaga kelishi bilan o'quvchi faoliyatini tashkillashning boshqa uslubiyotlariga nisbatan afzalligi isbotlangan. O'quvchilar faoliyatining tashkillashni boshqa qulayliklaridan biri - uslubiy ko'rsatmalarni, harakatni(mashqni) bajarish ritmiga moslab, xatolarni tuzatish uchun mashqni bajrilishini to'xtatmay, yuqori zichlikka erishish maqsadida faoliyatini to'la ulab bajarish imkoniyatining mavjudligidir.

Uzluksiz – ulab bajarish uslubiyatida ham yuklama me'yorini, ham uni hajmini, intensivligini guruhdagi barcha o'quvchi uchun (jismoniy tayyorgarligidan qat'iy nazar) bir xilda teng bo'lishligiga erishiladi. Bu bilan sinf, guruh o'quvchilari o'zlarining umumiy jismoniy tayyorgarligini baholash, ayniqsa, tengdoshlariga nisbatan o'zlarining harakat tayyorgarligi imkoniyatlari darajasini qiyoslash, solishtirish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

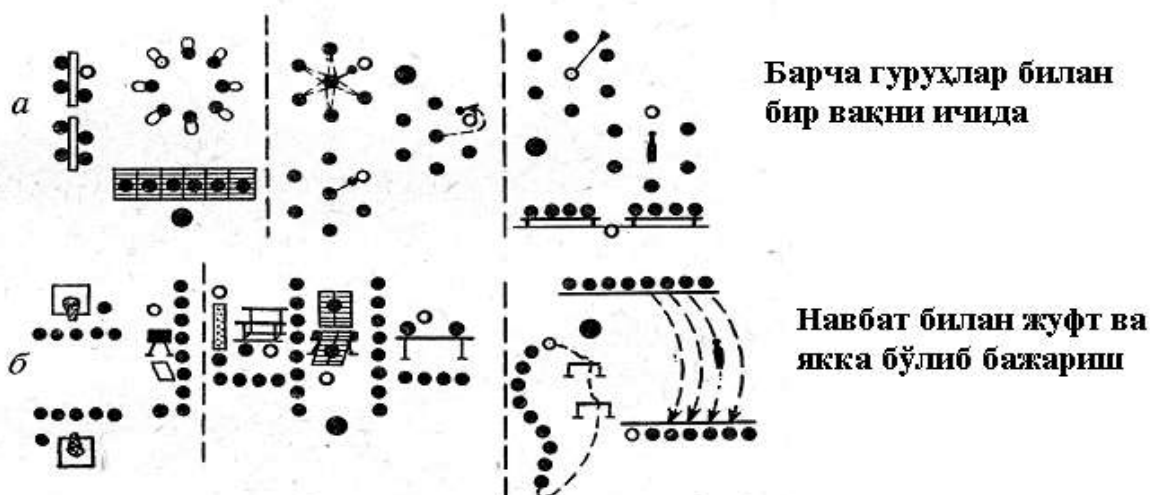
O'quvchilar faoliyatini tashkillashning qayd qilingan metodikasi asosan darsning tayyorlov, yakunlov qismlari hamda endigina yangi o'quv materialni o'zlashtirish boshlangan darslarning asosiy qismlarida kengroq foydalaniladi.

O'quv guruhi (sinf)ni guruhlariga ajratish bilan o'quvchilar faoliyatini tashkillash metodikasining mazmuni jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi, darsda qo'yilgan vazifalarni turli-tumanligi, uni hal qilish uchun lozim bo'lgan jihozlarni hisobga olish bilan ko'p sonli o'quvchilarni mayda guruhlariga ajratish bilan tashkillash tushuniladi. Bunday mayda guruhlarining tarkibi doimiy yoki o'zgaruvchan bo'lishi mumkin (**24-rasmga** qaralsin). Doimiy guruh tarkibi sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi, jismoniy rivojlan ganligining ko'rsatgichlarini bir-biriga teng yoki yaqinla ridan tuziladi. O'zgaruvchan guruh esa darsning tayyorlov qismi tugagandan so'ng sinf o'quvchilarini safda yurib turga nida alohida buyruq bilan guruhlariga ajratish bilan tashkil lanadi. Bu uslubiyatdan asosan dasturning gimnastika bo'limi materiallarini o'qitish darslarining asosiy qismida nisba tan kengroq foydalaniladi. Yengil atletika, sport o'yinlari darslarining aksariyatida ham o'quvchilarning faoliyatini boshqarishning qayd qilingan metodidan foydalanish e'tiborga loyiq darajada samara berishi hozirgi kun jismoniy tarbiya darslarini tashkillash va o'tkazish orqali isbotlangan. O'quvchi faoliyatini tashkillashning guruhchalarga ajratib o'qitish metodini ta'lim jarayonida o'quvchilarning jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligini hisobga olish (diferensiyalash)ga imkoniyat yaratadi. O'z navbatida bu o'qitish jarayonini kuchiga yarasha, jismoniy imkoniyatini hisobga olishdek uslubiy prinsiplarning talablariga rioya qilishni taqazo etadi va ta'lim jarayoni uchun sarflanayotgan vaqtni tejaydi. Har bir guruh faoliyati o'qituvchi topshirig'i bilan mustaqil,

alohida vazifani hal qilishga yo'nalti riladi. Bir emas birnecha o'quv vazifalari kompleksli hal qilinishiga sharoit yaraladi.

Bu uslubiyat har bir guruhi uchun rahbarlik vazifasini bajara oladigan, oldindan tayyorlangan, mashqning ijro texnikasidan xabardor bo'lgan ***sinfning jismoniy tarbiya guruhlarining "faollari"*** ni tayyorlashni o'qituvchi zimmasiga yuklaydi.

Sinf o'quvchilari mayda guruhlariga ajratilib tashkillangan darsni olib borishda jismoniy tarbiya faoliga bo'lgan ehtiyoj boshqa uslubiyotlarga nisbatan katta bo'lishini e'tiborga olish lozim. Ularni tyorlash alohida dastur asosida sinfdan tashqari mashg'ulotlar tarzida sinifning jismoniy tarbiya faolini tabiyalash seminarlarida o'quv muossasasining mutaxassislari tomonidan o'tkaziladi ("Sinf dan tashqari ishlar"bobida tanishasiz).

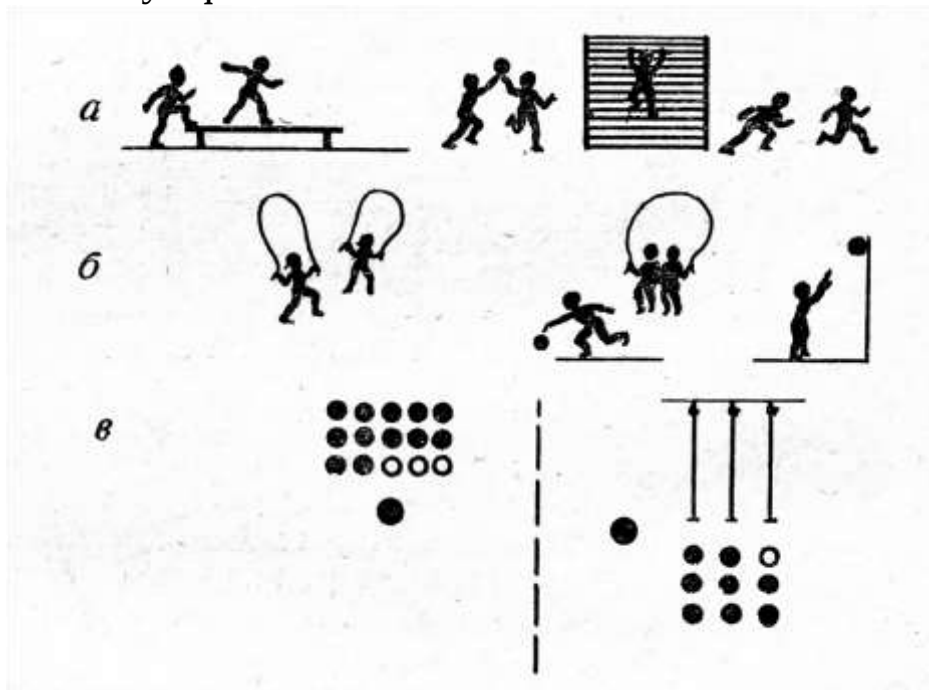


25-rasm. O'quvchilar faoliyatini guruhlariga ajratish bilan tashkil etish metodlari

O'quvchi faoliyatini yakkama-yakka tashkil etish metodidan asosan o'quv yilining, o'quv choragining, Davlat standarti dasturidagi bo'limlarining o'qitib bo'lingandan so'ng, o'qitilgan mavzularini mustahkamlash, takomillashtirish maqsadida takrorlash vazifa qilib qo'yilgan darslar da foydalaniladi.

O'quvchilar faoliyatini yakkama-yakka tashkillash o'quvchi lardan texnik jihatdan ma'lum nazariy va amaliy bilim larga ega bo'lishni, o'z-o'zini va guruhdoshini xavfsizligini ta'minlay bilish, lozim bo'lsa mashqni ko'rsata olishi va eng asosiysi o'zlashtirilayotgan, tanishti rilayotgan, mustahkam lanayotgan va takomillashtirilayotgan o'quv materialini o'quvchilar uchun oldindan o'rganib ulgurgan, mashqning ijro texnikasi ular uchun oldindan tanish harakat faoliyati bo'lishi shart.

O'quvchilar faoliyatini individual tashkillash oldingi darslarda o'zlashtirib ulgurmagan, chala o'zlashtirilgan mavzu larni, mashqlarni takroriy, individual o'qitishni amalga oshirish uchun qulay imkoniyatlarni yuzaga keltiradi. Bu uslubiyotdan asosan o'rta va katta maktab yoshidagi o'quvchilar bilan o'tkaziladigan darslarda foydalanish tavsiya qilinadi.



26-rasm. Jismoniy madaniyat o'quvchilar faoliyatini yakkama-yakka tashkil etish metodlari

O'quvchi faoliyatini sport zali yoki maydonda aylanib maqsadli ketma-ketlikda joylash-tirilgan spot jihozlari va anjomlarida mashq qilish (krugovoy trenirovka) metodi orqali tashkillash asosan yuqori sinf o'quvchilari uchun qo'llanildi.

O'quvchilar o'zlari yoki o'qituvchisining buyrug'i yoki buyrug'isiz belgilangan mashqni, o'rganib ulgurganidan so'ng, mashqdan-mashqqa (sport jihozidan sport jihoziga) o'tadilar. Bu uslubiyotning samaradorligi shundaki, darsda vaqt tejraladi, o'quvchilarning barchasi bir vaqtning o'zida band bo'ladi va bu bilan yuqori zichlikka erishiladi. Mustaqil shug'ullanish malakasi yuzaga keladi va instruktorlik malakalari shakllanadi. Bu uslubiyotning "Kreystring" deb ataladigan xillari mavjud:

a) ***"poyezd" tarzidagi kreystring*** – sport snaryadlari maydon yoki sport zaliga maqsadli ketma-ketlikda joylashtirilgandan so'ng o'quvchilar birinchi

“urinish” qilinadigan sport jihozi oldida “kolonna”ga saflanadilar. O‘qituvchining mashqni bajarishni boshlash mumkinligi haqidagi buyrug‘i yoki signalidan so‘ng kolonna boshlovchisi va undan keyingilar birin – ketin birinchi snaryaddagi mashqni boshlab navbatdasisiga o‘tib mashqlarni bajarishni boshlaydilar va oxirgi snaryadda birinchi aylanib chiqishni yakunlaydilar (o‘quvchilar safini siljishi poyezdga o‘xshatilgan).

Odatda o‘quvchilar faoliyatini tashkillashning bu metodidan o‘quv choraklarining oxirida, yangi o‘zlashtirilishi lozim bo‘lgan mavzular o‘rganil gandan(o‘qitib bo‘lingandan) keyin, mashqlarga oid harakat malakalar shakllan gan bo‘lsa qo‘llaniladi.

Bu uslubiyotdan foydalanishda ***o‘qituvchining joy tanlashining*** ahamiyati muhim. Mashg‘ulot joyi to‘liq uning nazorati ostida bo‘lishi kerak yoki u shikastlanish havfi kuchli sanalgan sport jihozi yonida, o‘quvchilarni shikast lanishdan saqlash uchun shay turishi talab qilinadi.

Mashqlar shunday tanlanishi lozimki o‘quvchilar qaysidir sport snaryadining oldida navbat kutib, to‘planib qolmasliklari va bu bilan dars vaqtini besamar o‘tishiga yo‘l qo‘ymasliklari lozim. Kanat, brusya va boshqa snaryadlarda bajariladigan mashqlarning texniki qiyinligi, bajarish uchun nisbatan ko‘proq vaqt ketishini hisobga olsak bu jihozlar yoniga qo‘shimcha snaryadlarni qo‘yish yaxshi samara beradi.

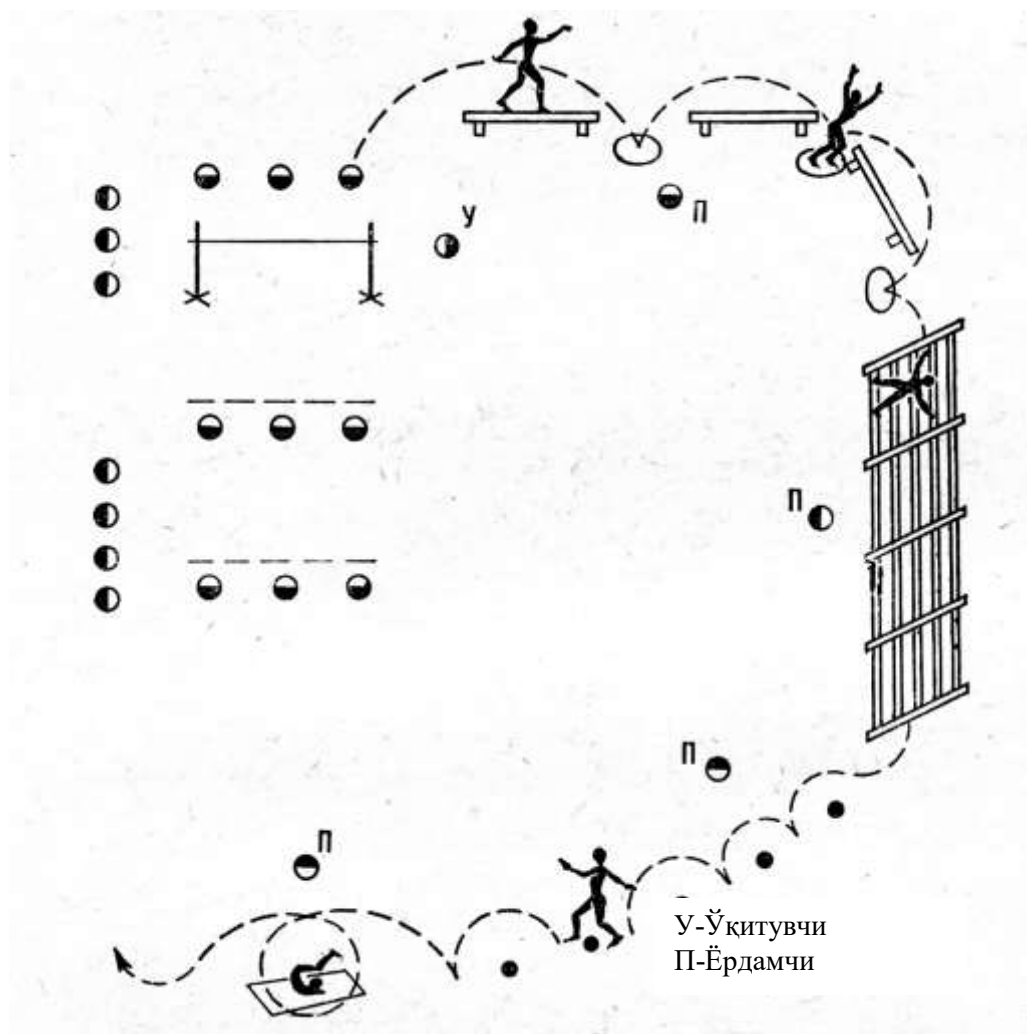
b) ***krestringning “bekatlar” metodi*** – sinf o‘quvchi lari harbir jihozga ikki-uchtadan qilib asosiy qismning boshlanishidayoq taqsimlanadi. Bir nafari snaryadda mashq bajarsa, ikkinchisi, uni shikastlanishi havfsizligini oldini olish uchun sport jihozi oldiga joylashadi, uchinchisi esa mashq bajarish uchun navbatini kutib “urinish” qilish uchun tayyorgarlik ko‘radi.

Sport jihozini - mashqni almashtirish (bekatdan- bekatga o‘tish) uchun o‘qituvchi buyruq beradi. Uning signalidan so‘ng navbatdagi bekatga ko‘chiladi. Bunday uslubiyotning qulayligi shundaki, o‘quvchilar qaysidir snaryadning oldida navbat kutib qolishdek noxush holatlar sodir bo‘lmaydi. Chunki jihozdan ji hozga o‘tish buyrug‘i o‘qituvchining nazorati ostida beriladi.

v) ***individual krestring*** metodi o‘quvchi faoliyatini individual tashkillash metodini, asosan to‘rtinchi chorakdagi jismoniy tarbiya darslarida, o‘quv material o‘qitilib bo‘lingandan so‘ng, har bir o‘quvchining ayrim harakat malakalarini shakllantirish (shakllanmagan bo‘lsa), mustahkamlash, takomil lashmaganini takomillashtirish maqsadida qo‘llaniladi.

Har bir o'quvchi uchun alohida vazifa qo'yilib (ular nazariy yoki amaliy bo'lishi ham mumkin) bu vazifalar individual hal qilinadi.. Bunda o'qituvchi tomonidan o'quv yili davomida o'quvchilarning individual o'zlashtirishi ustidan olib borilgan tizimli va izchil nazoratining tahlili juda qo'l keladi. Ayniqsa, tahlil natijalarini individning o'zi bilan mustaqil muhokama qilinishi, yo'l qo'yilgan kamchiliklarni motivini aniqlash, ularni yo'qotish choralari ustida bosh qotirish, o'quvchilarning o'quv predmetiga bo'lgan qiziqishini ortishiga sabab bo'lishi ilmiy tadqiqotlar orqali ham isbotlangan.

Xulosa qilib shuni aytish lozimki, ***o'quvchilar faoliyatini tashkil etish*** jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, jismoniy madaniyat darslarining samaradorligiga ijobiy ta'sir qiluvchi yetakchi omillardan biridir. Axborot texnologiya larining ta'lim jarayonida foydalanish uchun sharoitlarning yuzaga kelishi va ularning ko'lami, ta'lim jarayonidagi innovatsiyalar jismoniy tarbiya ta'limi ning mazmunini boyishiga sabab bo'lmoqda.



27-rasm. Darsda “qo‘shimcha” mashqlar qo‘shish bilan “Aylanib yurish” bilan o‘quvchilar faoliyatini tashkillash metodlari

2.13. Jismoniy madaniyat darsiga qo‘yiladigan talablar va ta’lim jarayonida sodir bo‘ladigan xatolar ustida ishlash

Jismoniy madaniyat darsiga quyidagi talablar qo‘yiladi:

- Jismoniy madaniyat darslari muayyan umumiy va xususiy vazifalarga ega bo‘lishining shartligi;
- umumiy vazifalar o‘quv haftasi, o‘quv choragi, choraklariga mo‘ljallanishi yoki qator darslar turkumida, xususiy vazifalar esa bir dars uchun qo‘yilishi va shu darsning o‘zida hal qilinishi;
- darsni uslubiy tomondan va tarbiyaviy jihatdan to‘g‘ri tashkillashga erishish, oldingi o‘qitilganni keyingi darsda o‘qitilganga (mashg‘ulotlarga)

izchil ulab o'qitish va ayni paytda ularni yaxlit tugallangan, muayyan darajada bo'lg'usi yangi darsning vaziflari va mazmuni bilan bog'lash (mustahkamlash, takomil lashtirish) yoki hosil bo'lgan malakani avtomatlashuv darajasiga erishish maqsadida mashqlanish talabi;

- o'quvchilarning tarkibi, ularning yoshi, jinsi jismoniy rivojla nishi, sog'lig'ini mustahkamlash, qaddi-qomatini shakllantirish, tarbiyalash uchun yordam beruvchi mashqlar va ularni qo'llash uslubi yotlarini to'g'ri tanlash;

- darsni o'quvchilar uchun qiziqarliligini oshirish bilan ularni harakat faoliyatga da'vat etishi shug'ullanishga odatni shakllantirish talabi;

- jismoniy madaniya darslarining o'quv jadvaliga joylash tirishni (o'quv haftasining ikki kuniga ketma-ket dars joylashtirmaslik) belgilangan tizimiga rioya qilish bilan ularning organizmi oldingi darsda sarflagan quvvatini tik la nishiga erishish;

-jismoniy madaniyat darsini o'quv kuni dars jadvali tarkibidagi boshqa umumiy ta'lim darslari bilan muvofiqlashtirish, uzviy bog'lab olib borilishiga erishish jismoniy tarbiya darsining asosiy talablaridir.

Xatolar va ularning ustida ishlash. Jismoniy tarbiya mashg'u lotlari jarayonining jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarida, jumladan, umumiy ta'lim maktablarining jismoniy tarbiya darslarida o'quv materialini o'zlashtirish xatolar sodir bo'lishi bilan kechadi. Bunday xatolar **a s o s i y v a a s o s i y b o' l m a g a n x a t o l a r** deb guruhlanadi:

- **asosiy xatolar deganda** o'rganilayotgan harakat faoliyati yoki jismoniy mashqning texnikasining asosida yo'l qo'yilgan xatolar;

- **acosiy bo'lmagan xatolar** esa harakat akti, harakat faoiyati texnikasining zvenolari yoki uning detallarida sodir bo'ladigan xatolar tushuniladi.

Xatolarni sodir bo'lishining sabablari:

- jismoniy tarbiya o'qituvchisining mashq texni kasini tushuntirishda o'rganilishi lozim bo'lgan harakatning hayotiy-amaliy ahamiyatini o'quvchilar ongiga yetkiza olmasligi orqali;
- ta'lim jarayoni motiviga urg'u bera bilmasligi;
- o'quvchilarni o'qituvchining tushuntirishga nisbatan e'tiborsizligi oqibatida;
- mashq texnikasining asosini, uning zvenolarini, detallarini qism, bo'laklarga ajrata olmaslik hamda ular haqida shug'ulla nuchilarning nazariy bilimlari yoki boshlang'ich tasavvurla rining pastligi;

- yangi harakatlarni muvofiqlashtirish (chaqqonligi) qobiliya tining yaxshi rivojlanmaganligi;
- mashqni yoki uning texnikasining ijrosi haqidagi tasavvuriga ega bo'la turib, uni bajarish uchun jismoniy tayyorgarligi va harakat koordinatsiyasi zahirasining yetarli emasligi kamligi;
- o'qituvchi tomonidan tanlangan o'qitish uslubi yotlarning ta'lim jarayoni uchun mos emasligi va boshqalar.

Ta'lim jarayonida sodir bo'lgan **xatolarni aniqlash** va **ularni to'g'rilash** o'zining qonuniyatiga ega. Ularni tuzatish uchun avvalo harakat texnikasi tarkibidagi **asosiy xatolar** aniqlab tuzatiladi. So'ng, **asosiy bo'lmagan xatolar** aniqlanadi va tuzatiladi. Ta'lim jarayoning amaliyoti shundan guvohlik beradiki, asosiy xatolarni to'zatilishi asosiy deb hisoblanmagan xatolarni o'z-o'zidan to'g'rilanib ketishiga sabab bo'lishi mumkin.

Demak, **avval asosiy xatolar aniqlanadi va tuzatiladi**, so'ngra ikkinchi darajali ya'ni, harakat faoliyati texnikasining zvenolari va detallaridagi xatolar tuzatiladi.

2.14. Jismoniy mashqlar bilan o'quvchilarni mustaqil shug'ullanish malakalarini shakllantirish

Jismoniy tarbiya ta'limi jarayonining asosiy mashg'uloti sanalmish jismoniy tarbiya **darsida mustaqil shug'ullanish** malakalarini shakllantirish kelajakda uni hozirda davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan "sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati" sohibiga aylantirishga oid bilimlarining zahirasini oshirishga xizmat qiladi.

O'quvchilarning mustaqil shug'ullanish mashg'ulotlarini uyushtirilishiga mashg'ulotning alohida shakli sifatida qarab, qo'yilgan vazifani hal qilishda ularni **faoliyatini turlicha tashkil etish, uyushtirishni – o'quvchi faoliyatini tashkillash uslubiyotlari** deb ham qarash qabul qilinganligini yozdik.

Mustaqil shug'ullanish (ishlash)ga o'rgatishning **asosiy va xususiy maqsadlari mavjud**. Mustaqil shug'ullantirish orqali jismoniy tarbiyalash nazarda tutiladi.

Mustaqil shug'ullanishning **asosiy maqsadi** mamlakat jismoniy tarbiya tizimining umumiy maqsadidan – "ijodiy mehnat va vatan mudofasiga tayyorlash"dan kelib chiqadi. Ijodiy mehnatga tayyorlash

kasbiy tayyorgarligining talab lari bilan bog'liq. Qaysidir kasb sohibiga kuch-chidamliligi zaruriyat bo'lsa, boshqa kasb egasiga tezkorlik – chidamliligi zarur. Shunga qarab mustaqil shug'ullanish malakasi va unga kerak bo'ladigan bilimlar, amaliy malakalarni o'quvchiligi davridayoq egallashiga vosita bshlishi nazarda tutiladi. Mustaqil shug'ullanish mashg'ulotlarining asosiy maqsadi ham shunga yo'naltirilgan.

Mustaqil shug'ullanish mashg'ulotlarining **xususiy vazifalari** o'zining yoshiga munosib jismoniy rivojlanganlik va tayyorgarlikning ayrim bo'g'inlaridagi kamchiliklar, ularni aniqlashni bilish, o'zlashtirilgan, mustahkamlangan harakat malakalarini shakllantirishdagi kamchiliklarni tuzatish, mashg'ulotlar, ularda qo'llash uchun vositalarni tanlash, ulardan maqsadli foydalanishni bilishni nazarda tutadi.

O'quvchi faoliyatida mustaqil mashg'ulotlardan so'ng harakat malakasini yuzaga kelganligining dastlabki belgilari, tashqaridan yordamsiz yoki ahamiyatsiz darajadagi yordam olish bilan mustaqil shug'ullanish uchun mashg'ulotlar mazmuni va uning strukturasiga lozim bo'gan o'zgartirishlarni qila olishidir. Mustaqilligining darajasi esa uning yoshiga xos anglash imkoniyatlari va o'quv materialining mazmunini taxlil qila olishi bilan bog'liq.

Kichik maktab yoshidagi bolalarda mustaqil shug'ullanish eng avvalo ularni taqlid qilish qobiliyati va harakatni turli xildagi ko'rinishlar tarzida takrorlay olishlar, qaytarishlar sifatida amalga oshiriladi.

O'rta va katta maktab yoshida **mustaqil o'zining ustida ishla shi** quyi dagicha yo'lga qo'yiladi:

1) **nazariy bilim olishning** turli xil manbalari – jismo niy tarbiya jarayonining darsliklari, o'quv va ko'rgazmali qurollari, axborot texnologiyalaridan mustaqil foydalanishni bilishi orqali ;

2) **amaliy o'quv materialidan foydalanish** – belgilangan uy vazifalarni oldindan tayyorlangan o'quv - kartochkalari orqali bajarishi, tanlangan buyurtma tarzidagi mashqlarni o'rganish va uning nazorat – kartochkalari, o'quv dasturni o'rgatuvchi algoritmlar prinsipi asosida tuzilgan vazifalarni hal qilish va boshqalar bilan mustaqil o'zining ustida ishlashi orqali amalga oshiriladi.

O'quvchilarni o'quv ishlari(dars) materiali bo'yicha **amalda mustaqil shug'ullanganligining darajasi** - matnda ifodalan gan mazmunni

o'rganganligi, erishgan natijasi, ko'rgazmali qurol bilan ishlay olishi, o'qituvchining o'quvchilarni bilim larini nazorat qilish dasturidan tanlab olingan savollarga va uning turli variantlariga shug'ullanuvchilar tomonidan berilgan javoblari orqali mustaqil shug'ullanaolish maho rati baholanadi.

O'quv vazifasi kartochkalarining mazmunida (oldin o'zlashtirilgan harakat faoliyatlarining texnikasini mustahkamlash, umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun), har bir shug'ullanuvchini bitta dars (yoki bir necha dars) davomida bajaradigan jismoniy mashqlarining hajmi(miqdori) qayd qilingan bo'ladi.

Kartochkalar bo'yicha muvaffaqiyatli ishlash faqat o'qituvchi bilan o'quvchilarni bir-birlarini to'la tushunish larini yo'lga qo'yish va mavjud moddiy texnik bazaning talab darajadaligi bilan amalga oshiriladi.

O'qituvchi tomonidan mustaqil ishlar uchun tayyorlangan o'quv kartoch kalari o'quvchilarga ham mustaqil shug'ullanish, ham o'quv mashg'ulotlari (darslar) paytida bir-biriga halaqit bermay, u yoki bu snaryadda navbat kutmay, qo'yilgan vazifani kartochka orqali o'rganish bilan berilgan mashqlarni bajarishga imkon beradi.

Kartochkalar mazmuniga kiritiladigan ***buyurtma tarzidagi mashqlar*** shunday mashqlarki – ular o'quvchi individi uchun oldindan, uning jismoniy tayyorgarligi yoki rivojlanganligidagi ayrim kamchiliklarini bartaraf qilish ustida ishlash maqsad qilib tayyorlanadi.

Ularni ijrosi orqali shug'ullanuvchilarning har tomon lama jismoniy tayyorgarligi yo'lga qo'yiladi, turli xildagi harakat sifatlarni rivojlan tirishning oldi olinadi, shug'ul lanuvchida mashg'ulotga nisbatan, uning mazmuniga kiritilgan mashqlarni bajarishga ongli munosabatni, ma'lum daraja dagi hushyorlik, o'ziga ishonish xislatlarni tarbiyalanishiga imkoniyatlarni yuzaga keltiradi, maqsadli talablar qo'yadigan harakatlar (mashqlar)ni bajarish tavsiya qilinadi.

Nazorat qilib ta'lim beradigan topshiriqlar, ko'rsatmalar, yo'naltirilgan vazifalar qo'yish orqali, darsning vazi fasini hisobga olish bilan o'quvchilarni mustaqil ijodiy harakat faoliyatga yo'naltiriladi. Nazorat qilish bilan qo'yiladigan bunday topshiriqlar har bir sinf, ularning belgilangan darslari(darsi), jismoniy tarbiya ta'limning aniq bir tanlangan etaplari(davri) uchun ishlab chiqiladi.

Jismoniy madaniyat darslarida quyidagi nazorat-ta'lim topshiriqlarining xillardan foydalaniladi:

a) harakat malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha nazariy bilimlar, amaliy malakalar zahirasi oshirish uchun topshiriqlar;

b) umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirish bo'yicha nazorat topshiriqlari;

v) harakat faoliyatining tashkillashni rasional shakllarini anglab olish uchun nazorat topshiriqlar;

g) o'yinlar va musobaqalarda individual va guruhlar bilan bajariladigan mashqlar, ularning taktik usullarni maqsadga muvofiq hillaridan foydalaniladi.

Nazorat-ta'lim topshirig'ining birinchi qismi - ta'lim yo'nalishiga ega. Masalan, chigal yozish uchun tavsiya qilingan maqsadsiz, poyma-poy, chala ketma-ket bajarilgan mashqlardan ko'ra, aniq maqsadga yo'naltirib, uni bajarishdagi ketma-ketligiga rioya qilib, mashqlanish talablarga javob beradigan darajadagi kompleksni tuzishni bilish, uni mustaqil bajarish malakasini egallaganligi bilan bilimi, ta'lim olganligi darajasi aniqlanadi;

Nazorat-ta'lim topshirig'ining ikkinchi qismi - nazorat yo'nalishi bo'yicha egallagan amaliy malakasini kundalik turmushda amaliyotga qo'llashni bilishi (masalan, tuzilgan kompleks bo'yicha sinf bilan chigal yozish mashg'ulotini o'tkazish malakasini egallaganligi darajasi va boshqalar).

Algoritm tipidagi ta'lim programmasi o'z ichiga asta-sekinlik bilan qiyinligi oshiriladigan, bir-biri bilan o'zaro bog'liq komplekslarni va harakat malakalarini muvaffaqiyatli o'zlashtirishga yo'naltirilgan o'quv vazifalarini o'z ichiga oladi.

Bunday o'quv vazifalari 5-6 seriyadan tashkil topgan o'quv vazifalari tarzidagi mashqlar komplekslardan iborat bo'lishi mumkin:

Birinchi seriyadagi o'quv vazifalari o'z ichiga o'quvchilarni o'zlashtirilishi kerak bo'lgan harakat faoliyatini o'rganishda(o'qitilishida) kerak bo'ladigan (jismoniy tayyorgarligi darajasiga ta'sir etish uchun yo'naltirilgan) mashqlarni o'z ichiga oladi.

Ikkinchi seriya vazifalarda – o'rganilayotgan harakat faoliyatidagi dastlabki holatni (yoki mashqning "texnikasini asosi"ni) o'zlashtirish uchun maqsadli, yo'naltirilgan mashqlar tavsiya qilinib, ular mashq qilinadi - takrorlanadi.

Uchinchi seriya vazifalar – o'zlashtirilishi lozim bo'lgan harakatni bajarilishini osonlashtiruvchi mashqlar tarzida beriladi va ularning yordami bilan harakat faoliyati o'zlashtiriladi.

To'rtinchi va beshinchi seriya vazifalarga – harakat faoliyati texnikasining ayrim qismlari(bo'laklari)ni o'zlash tirilishi, mustahkamlanishi bilan bog'liq mashqlar vazifa qilib qo'yiladi.

Oltinchi seriya – o'zlashtirilgan mashq uchun individual texnikani muvofiqlash va uni takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlarni o'z ichiga oladi.

O'quvchilarni mustaqil ishga tayyorlashda bajarilishi lozim bo'lgan mustaqil faoliyatning hajmi, uni nima maqsad da bajarilayotganligiga aniqlik kiritiladi. Agarda, mashq texnikasi o'quvchilar uchun tanish bo'lmasa harakat vazifala rini hal qilish uchun lozim bo'lgan to'liq ko'rsatmalar, tushuntirishlar qilinishi maqsadga muvofiq .

O'quvchilarni harakat faoliyati yoki harakat aktini erkin, ravon bajara olishi va nazariy savollarga javoblarini to'g'riligi, ularning xatolarini soni va xarakteri haqidagi o'qituvchining analitik (tahliliy) faoliyati o'quvchilarini mustaqil o'qiyotganligining mahsuli hisoblanib, tarbiyachi tomonidan shug'ullanuvchilarini - **jismoniy mashqlarni mustaqil bajarilayotganining nazoratni yo'lga qo'ygnligidan dalolatdir.** Darsda o'quvchilarni mustaqil faoliyati bo'yicha pedagogik zo'r berishning mantiqiy yakuni, ularning yutuq va kamchiliklarini aniqlash haqida o'tkaziladigan **muhokamalardir.**

Muhokama orqali jismoniy tarbiya darsi, unda o'quvchilar va o'qituvchining faoliyati mukammal tahlil qilinadi, o'quv-tarbiya jarayonining xarakteri va to'g'riligiga baho beriladi.

O'quvchilarning mustaqil shug'ullanishining samaradorligini oshirish uchun o'quv-tarbiya jarayonining tashqi va uning ichki tomonlarining teskari aloqasini yo'lga qo'yilishi (o'qituvchi-o'quvchi,o'quvchi-o'qituvchi)ning ahamiyati muhim. Boshqachasiga aytganda o'quvchining o'zi mustaqil shug'ulla nishi orqali erishilgan natijalarini sezishi – organ va tuzilmalarining funksiyasiga oid, egallagan, o'zlashtirgan bilimlari haqida ma'lumotlarining mohiyatini tushunishi biz kutgan natijalarga olib kelishi amaliyotda isbotlangan.

Mustaqil ish paytida ichki aloqa va uni teskarisini yuzaga keltirishning imkoniyati o'z-o'zini nazorat va o'zini-o'zi tekshirish orqali yo'lga qo'yilsa, natija kutilgandek bo'ladi. O'z-o'zini nazorat qilish malakasini rivojlanganligi darajasining ko'rsatgichi jismoniy mashqlarni bajarishda va pedagog rejalashtirgan vazifaning natijasini o'quvchi tomo nidan mustaqil muvofiqlashtira olish qobiliyati orqali namoyon bo'ladi.

O'quvchining o'zini o'z faoliyati bo'yicha kamchiliklari va yutuqlari hamda o'zining ijobiy tomonlari haqidagi fikrining mavjudligi, shular haqida suhbat, bahs, munozaralarga maxtalligining tarbiya jarayonidagi mohiyati beqiyosdir.

Uni o'z faoliyatiga tuzatishlar kirita olishi, uni to'g'ri yoki noto'g'riligi haqida o'ziga baho bera olishi, jismoniy madaniyat darsida yoki jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarida o'qituvchining o'z o'quvchilariga mustaqil ishlash malakasini berganligidan dalolatdir.

Mustaqil shug'ullanish malakasi egallash faqat dars davomida emas, uni bir bo'lagi yoki qismida ham davom ettirilishi tarbiya jarayonining samarasiga ijobiy ta'sir etadi va individning jismoniy madaniyatga egaligi darajasiga poydevor bo'lib hizmat qilidi.

Mavzu bo'yicha testlar

1. Umumiy ta'lim maktabi taxsil oluvchilarning o'rta maktab yoshi davrini belgilang.

A. Bolalaik davri. V. Ikkinchi bolalik davri. S. O'smirlik.

D. Ilk yoshlik davri. Ye. Barcha javoblar to'g'ri.

2. "Organizmning xizmati va tuzilishini o'zgarishi bir birini taqazo etishi", "Organizm va uning yashasha sharoitini birligi", "Organizmda miqdor va sifat o'zgarishlarini asta sekinlik bilan kechishi" qonuniyatlari qaysi qonunlar guruhiga kiradi?

A. Tabiiy. V. Ijtimoiy. S.. Iqtisodiy. D. Tibbiy.

Ye. Intinsiv maksimal rivojlanish, stabillashish, asta-sekinlik bilan pasayish qonuniyatlari.

3. Harakat sifatlaridan tezkorlikni rivojlantirish darsning qaysi qismda amalga oshirilsa yaxshi natija beradi ?

A. Tayyorlov qismida. V. Asosiy qismining birinchi yarmida.

S. Yakunlov qismining oxirida. D. Darsning barcha qismlarida.

4. Tana skeleti mushaklarining qaysi biri yaxshi rivojlansa qaddi –qomatingiz chiroyli ko'rinadi ?

A. Deltasimon mushak. V. Orqaning keng mushagi. S. Yelka kamarining mushaklari.

D. Trapesiyasimon mushak Ye. Qayd qilingan barcha mushaklari.

5. O'quvchilar jismoniy madaniyat mashg'ulotlarinin asosiy shakllari.

A. Jismoniy madaniyat darslari.

V. Sinfdan tashqari ishlar tarkibidagi barcha mashg'ulotlar.

S. Ommaviy jismoniy madaniyat va sport –sog'lomlashtirish mashg'ulotlari.

D. Maktabdan tashqari muassasalardagi mashg'ulotlar.

Ye. Oiladagi jismoniy madaniyat mashg'ulotlar.

6. Jismoniy madaniyat darsida o'quvchilar faoliyatini boshqarish metodlari.

A. Frontal. V. Guruhlarga ajratish metodi.

S. O'zluksiz ulab, doira uzra aylanib mashq qilish.

D. Individuallashtirish metodi.

Ye. Barcha metodlardan foydalaniladi.

Mustaqil ta'lim mavzulari

1. Maktab yoshdagilar jismoniy madaniyatining maqsadi, vazifalari va o'quvchilarning yoshini guruhlanishi.
2. Maktab o'quvchilari organizmining anatomo–fiziologik xususiyatlar va organizmi ning jismoniy rivojlanishi.
3. Jismoniy rivojlanganlikni aniqlash, nazorat qilish va uni tarbiyalashni boshqarish.
4. Umumiy ta'lim maktabi o'quvchilarining jismoniy sifatlarini tarbiyalash.
5. Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasining vositalari . va organizmni ishga tushirish.
6. Jismoniy madaniyat darslarida o'quvchilar faoliyatini boshqarish.
7. Jismoniy madaniyat darsiga qo'yilgan talablar.
8. Ta'lim jarayonida xatolar va ularning ustida ishlash.

Referat va kurs ishlarining mavzulari

1. O'quvchilar jismoniy madaniyat mashg'ulotlarining shakllari
2. O'quvchilar jismoniy madaniyati mashg'ulotlarining dars shaklini tashkil etish va darsning vazifalari
3. Jismoniy madaniyat darsining mazmuni
4. Jismoniy tarbiya darsining tuzilishi
- 5 Jismoniy tarbiya darsining asosiy qismi tuzilishi
6. Jismoniy madaniyat darsini yakunlov qismining tuzilishi

JISMONIY MADANIYAT DARSLARINI KLASSIFIKATSIYALASH

Umumiy ta'lim tizimida jismoniy madaniyat darslari: **tashkil qilinishining xarakteriga** ko'ra(1), darsda **xal qilinish lozim bo'lgan maqsadiga** ko'ra(2), ta'lim - tarbiya jarayonining **yo'naltirilganligiga, predmetining mazmuniga** ko'ra(3), **xususiy didaktik vazifalari** (4) va **uslubiy xususiyatlariga** ko'ra(5) klassifikatsiyalanadi. Qayd qilingan dars klassifikatsiyasini maxsus adabiyotlarda tizimga solish uchun urinishlar qilinganligini guvohi bo'ldik. Lekin, bu ish oxiriga yetkazilmaganlini hisobga olib ilk bor ularni 10- chizmada e'tiboringizga havola qildik (140-sahifadagi 10-chizmaga qaralsin).

Jismoniy tarbiya jarayoni amaliyotida foydalanishdagi zaruriyatiga qarab jismoniy madaniyat darslarining klassifikatsiyasi uyushtirish texnologiyasiga ko'ra lozim bo'lgan xillarini o'quv tarbiya amaliyotda qo'llash o'zining xususiy tomonlari bilan farq lanadi.

3.1. Jismoniy madaniyat darslarini tashkil etilishi texnologiyasining xarakteriga ko'ra klassifikatsiyasi

Jismoniy madaniyat darsining samaradorligiga ta'sir etuvchi yetakchi omillaridan biri uning tashkillash jarayoni bo'lib, xarakteriga ko'ra ular **aksentli, aralash, kompleksli darslar** deb nomlanadi.

Odatda jismoniy madaniyat darslarining tashkillanishini qayd qilingan klassifikatsiyasi o'rta, katta maktab yoshidagi o'quvchilar bilan o'tkaziladigan darslarni, boshlang'ich siniflarda esa o'quv dasturining gimnastika bo'limini o'qitish rejlashirilgan darslarini tashkillashda foydalaniladi.

1. Aksentli darslar o'z mazmuniga ko'ra o'quv dasturining alohida ajratil gan bo'limlarining: gimnastika, yengil atletika, voleybol, basketbol, suzish, kurash va h.k.larning materialini maxsus, shu bo'lim materialiga aksent berib uyushtiriladigan darslardir. Darsdagi o'qitish jarayonida faqat shu bo'lim o'quv materialini o'zlashtirish, mustahkamlash, takomillashtirish amalga oshiriladi.

Dars qismlarining tarkibiy elementlari ham shu bo'lim materiali yoki ularni o'zlashtirishni osonlashtiruvchi aynan o'quv dasturining aksent berilgan materiali(mashqlari)dan iborat bo'lishi ta'lim jarayoni samarasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Tashkil etish texnologiyasiga ko'ra o'quv materialigagina aksent berib o'qitiladigan darslar. Bunday darslar talab darajada jihozlangan sport maydonlari(zallar)ni, shu sport turi uchun zarur bo'lgan sport anjomlari va jihozlari yeterli bo'lishini taqazo etadi.

Masalan, o'quv dasturining voleybol bo'limiga aksent berilgan dars tashkillansa - kamida har 2-3 o'quvchiga bir donadan voleybol to'pi, to'lirma to'plar, qizlar, o'g'il bola lar uchun alohida voleybol maydonlarining bo'lishi aksentli dars samaradorligini, ayniqsa, uning zichligini yuqori bo'lishi bilan kuzatiladi.

O'yinlarning musobaqa qoidalarini, ularning hujjatlarini yuritish, o'yinda hakamlik qilishga oid amaliy malakalar va ko'nikmalarni egallash uchun qayd qilingan o'quv-instruktiv(o'rgatish, tavsiyalar berish bilan) darslarni tashkillashning hayotiy-amaliy ahamiyati o'ta muhimdir (140-sahifadagi 10-chizmaga qaralsin).

2. Tashkil qilish xarakteriga ko'ra aralash darslar o'zining mazmunida o'quv dasturi tarkibidagi bir necha bo'limning o'quv materialini aralash o'qitishni nazarda tutadi.

Tashkil qilish **texnologiyasining xarakteriga** ko'ra darslarning bunday xili gimnastika materiali, yengil atletika materiali, o'yinlar yoki boshqa o'quv materialini o'z mazmuniga mujassamlashtiradi. Bunday darslarni, asosan, o'quv dasturidagi shu sinf uchun yangi material tarzida o'qitib ulgurilgandan so'ngi darslar qilib rejalashtirish va tashkillash maqsadga muvofiq.

Bunday klassifikatsiyaga kiruvchi darslar odatda o'quv choraklarining ikkinchi yarmidagi yoki o'quv yilining oxirgi choragidagi darslar bo'lishi yaxshi natija beradi. Qayd qilingan darslar xilining tashkillanishi va o'tkazilishini ijobiy samarasi uslubchilar, tajribali o'qituvchilar tomonidan ijobiy baholana yotganligi bejiz emas.

Tashkil qilish texnologiyasi. O'quvchilar bir necha guruhlariga ajratilib, chorak darslari davomida o'zlashtirib ulgurmagan o'quv materiali, mavzulari ustida ishlash imkoniyati yuzaga keltiriladi.

Tashkil etish xarakteriga ko'ra aralash darslarda o'quvchilar faoliyatini tashkillashning "guruhchalarga ajratish" metodidan foydalaniladi. O'z navbatida bu har bir guruhcha uchun dasturning turli bo'limlaridan o'qitish

jarayonida yaxshi o'zlashtirilib ulgurilmagan mavzularni ajratib o'qitish imkonini beradi.

Masalan, bir darsning o'zida yengil atletika, sport o'yinlari, gimnastikaga oid mavzularni o'qitish mumkin bo'ladi. Salbiy tomoni – yengil atletika yoki gimnastika mavzusini takrorlashi lozim bo'lgan o'quvchilarning o'yinlar mavzusidagi mavzuning takrorlash ishtiyoqining yuqori bo'lishidir. Agar darsda o'qitishga ongli munosabat talab darajasida tashkillangan bo'lsa qayd qilingan sabab ta'lim jarayonida salbiy oqibatlarni oldini olishga imkon berib o'qitishda biz kutgan samarani berishi isbotlangan (139-sahifadagi 10-chizmaga qaralsin).

3. Tashkil qilish texnologiyasining xarakteriga ko'ra ***kompleksli darslar*** ning mazmunida o'quv dasturining turli xil bo'limlarining materialidan foydalanish, u yoki bu jismoniy sifatlarni rivojlantirish, tarbiyalash, pedagogik vazifalariga ko'ra tanishtirish, o'zlashtirish, mustahkamlash, takomillashtirish va boshqalarni maqsad qilib qo'yib ularni hal qilishni nazarda tutadigan darslar tushiniladi.

Boshqachasiga aytganda *bir darsning o'zida ham ta'limiy, ham tarbiyaviy, ham sog'lomlashtirish vazifalarini hal qiluvchi darslarni “kompleksli” darslar deb atash ham qabul qilingan.* Kompleksli darslar asosan 1-3 chorak darslari hisobida tashkil etilishining samarasi yuqori. Bunday darslar o'zining emosional ligini yuqoriligi bilan xarakteriga ko'ra boshqa darslardan ajralib turadi.

Jismoniy madaniyat darsini ***tashkil etish texnologiyasining xarakteriga*** ko'ra o'qituvchidan tashkilotchilik nuqtai nazaridan boy tajribaga ega bo'lishni talab qiladi. Bir o'quv guruhchasida jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun mashqlar, yana boshqa birida harakat texnikasini o'zlashtirish maqsadidagi mashqlar yoki trenirovka tarzidagi mashqlarni takrorlash, bajartirishdek vazifalar hal qilinadi. Qayd qilingan texnologiya qo'llanilsa eng avvalo jismoniy sifat larni rivojlantirish mashqlarini takrorlash nazarda tutilishi lozim.

Dars zichligini yuqoriligi, katta dozadagi jismoniy yuklamalar bunday darslar uchun odatdagi holdek. Qayd qilingan texnologik xarakterdagi darslar o'rta, katta maktab yoshidagi o'quvchilarning, kasb-hunar kollejlari hamda oliy o'quv yurtlarining o'quvchi talaba yoshlarining jismoniy tarbiyasi jarayonida qo'llanishi ijobiy natijalarga olib kelmoqda.

Aniq, maqsadli, o'quvchilarning faolligi darajasining yuqori ligi bilan ajralib turadigan, ularga differensial yondoshish bilan

tashkillangan, o'qituvchining doimiy nazorati yo'lga qo'yilgan jismoniy madaniyat darslarini tashkillash, texnologiyasining xarakteriga ko'ra sifatli darslar deb baholanadi. Ular jismoniy madaniyat darslarining an'anaviy shakllaridan o'zining nostandartligi, mazmunan boyligi va emosionalligi bilan farqlanadi (140-sahifadagi 10-chizmaga qaralsin).

3.2. Jismoniy madaniyat darslarining xususiy didaktik vazifalariga ko'ra klassifikatsiyasi

Jismoniy madaniyat darsining xususiy didaktik vazifalariga kiruvchi dars larni klassifikatsiyalashda qator adabiyotlarning mualliflari (V.V.Tepfer, 1971; V.G.Podolskiy, 1975; A.A.Ter-Ovanesyan, 1978; N.G. Kolsova, 1979; A.Abdullayev, Sh.Xonkldiyev, 2005; Yu.M. Yunusova, 2005; va boshqalar) turlicha – “o'qitish vazifalariga ko'ra”, “ta'limiy vazifalariga ko'ra”, pedagogik vazifalariga ko'ra” degan atamalarni qo'llash orqali nomladilar. Biz “didaktik vazifalari” atamasini qo'llashni maqsadga muvofiq deb topdik.

Tadqiqotlar hozirgi kun ta'lim-tarbiyasi jaryonining amaliyotida umumiy ta'lim maktablarida jismoniy madaniyat darslarining **xususiy didaktik vazifalariga ko'ra klassifikatsiyasiga kiruvchi** darslardan nisbatan kengroq foydalanilayotganligini ko'rsatmoqda. Chunki, ta'limiy darslar klassifikatsiyasi tarkibidagi qator dars turkumlari tizimli ravishda o'quv jaryonida uzoq muddat davom etmay davriyligi bilan boshqa turkumga kiruvchi darslardan farqlanadi. Ular o'quv yili yoki o'quv choragining barcha darslarini band etmay o'qitilayotgan mavzuning yangiligi yoki oldingi sinflarda o'qitilgan ligiga qarab turkum darslarda davom etishi bilan farqlanadi. Qayd qilingan turkumdagi darslar orqali DTS tavsiya qilgan jismoniy madaniyat dasturi o'quv materiallarini o'zlashtirish qulay bo'lib, ular orqali o'qitilishi zaruriy bo'lgan mavzular (hayotiy - zaruriy harakat malakalar)ni egallash oson kechadi.

Xususiy didaktik vazifalariga ko'ra jismoniy madaniyat darslari: “*Kirish*”, “*Yangi materialni o'zlashtirish*”, “*Aralash*”, “*Mustahkamlash va takomillashtirish*”, “*Yakuniy darslar*” deb turkumlanadi.

a) k i r i sh d a r s l a r i o'quv yilining, o'quv choraklarining boshlanishida (odatda birinchi dars), shuningdek, o'quv choragining birinchi darsida, rejalashtirilgan jismo niy tarbiya dasturining yangi bo'limining mavzularini o'qitishni boshlashdan oldingi darslarida tashkillanadi.

Ular o'zining mazmuni va tuzilishiga ko'ra, an'anaviy darslardan biroz farqlanadi. Boshqachasiga bunday darslar instruktiv, kommunikativlik asosida, suhbat, ma'ruza, tavsiya, ko'rsatma va boshqalar tarzida tashkil lanishi mumkin.

Bunday darslar turkumi o'quv yili davomida miqdoriga ko'ra sanoqli bo'ladi. Jismoniy madaniyat darsi o'qituvchisi o'quvchilarga o'quv yili, o'quv choraklari uchun jismoniy tarbiyadan Davlat standarti dasturi bo'limlari bo'yicha hal qilinadigan umumiy vazifalarni va ulardan kelib chiqib, sinfning har bir o'quvchisining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda individual vazifalar qo'yib, ularni hal qilish uchun o'tkaziladigan mashg'ulotlarning mazmuni bilan o'quvchilarni tanishtiradi.

Qatorasiga dasturning alohida bo'limlari materialini o'qitish uchun tashkil qilinadigan kirish darslari, o'quv choraklarining boshlanishidagi alohida darslar, kerak bo'lsa o'quv yilining boshlanishidagi kirish darslari aniq vazifa larni rejalashtirishi va uni o'quvchilarga tushin tirish bilan tashkillanadi. Ulardagini maqsadni hal qilish uchun aniq ko'rsatmalar, lozim bo'lgan talablar e'lon qilinadi.

Kirish darslari aynan shu sinf uchun yangi o'quv materialini tanishtirish vazifasini ham hal qiladi.

Kirish darslari tuzilishiga ko'ra xillanishidan tashqari **mazmuniga ko'ra** quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. O'quvchilar diqqatini o'quv yili, o'quv choragi davomida o'zlarining jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarlidagi individul vazifalarni hal qilishga jalb qilsh.

2. O'quv yili, choragi, uning ayrim qismlari uchun o'quv ishlarining vazifalari va ularning mazmuni bilan tanish tirish.

3. Sinf jismoniy madaniyat tashkilotchilarini (qizlar va o'g'il bolalar uchun) saylash, o'tgan o'quv yilidagi faoliyatlrri uchun hisobotlar berishini tashkillash .

4. Uyga beriladigan vazifalarni hal qilish uchun o'z uyidagi jismoniy tarbiya burchagida o'qitaladigan mavzularga moslab lozim bo'lgan o'zgarish larni qilishdek vazifalarni qo'yadi.

Kirish darslarining qayd qilingan mazmunining elementlari turli yoshdagi o'quvchilar bilan turlicha tashkil lanadi va hal qilinadi.

b) yangi materialni o'zlashtirish darslarining mazmuni aynan uning atalishiga mos tushib, didaktik vazifalariga ko'ra aynan shu darsda dasturning yangi mavzularinigina o'qitishni maqsad qilib, mazmunida faqat yangi materiallarni mujassamlashtiradi. Oldingi turkum darslarning nihoyasidagi

o'qitilgan mavzular bilan bog'lanadi va tarkibida aynan shu dars uchun mo'ljallanganlari bilan uzviylik o'rnatadi. Ular:

1. O'quvchilarning diqqatini yangi materialni o'qitish uchun yo'naltirish.

2. Ularning organizmni jismoniy yuklamalarga funksional tayyorlash (umumiy razminka).

3. Qoidalar, harakat faoliyatlarining texnikasi va taktikasini o'zlash tirish.

4. Yuklamani pasaytirish.

5. Darsni yakunlash va uyga vazifa yoki topshiriqlar berish.

Qayd qilingan klassifikatsiyadagi darslarning mazmunida yuqorida gilardan tashqari boshqa elementlar ham mavjud, lekin, ular yangi materialni o'zlashtirish darslari ning texnologik tuzilishi va mazmuniga aytarli darajada ta'sir ko'rsatmaydi.

Darsning ushbu klassifikatsiyasining asosiy xususiyati faqat yangi materi alni o'qitilishi bilan bog'liq bo'lib, o'qituvchi va o'quvchilar uchun belgilangan talablarni qo'yadi. Ular:

- darsning amaliy ahamiyatga molik hayotiy-zaruriy harakat malakalari bilan boyligi; oldingi darsda hosil bo'lgan harakat zahiralardan foydalanishi;

- materialning o'zlashtirishdagi motivlar;

- o'qituvchini o'quvchilarda yangi harakat faoliyati(harakatakti)ni o'zlashtirish uchun qiziqishlarini yuzaga keltira olishi;

- darsda o'quvchilarning faolligini oshira olish qobiliyati va boshqa talablar tarzida namoyon bo'ladi (11-chizmaga qaralsin).

v) aralash darslar, pedagogik vazifasiga ko'ra jismoniy madaniyat darsining qayd qilingan xilidan boshqa xillariga nisbatan o'qituvchilari ko'proq foydalanadilar.

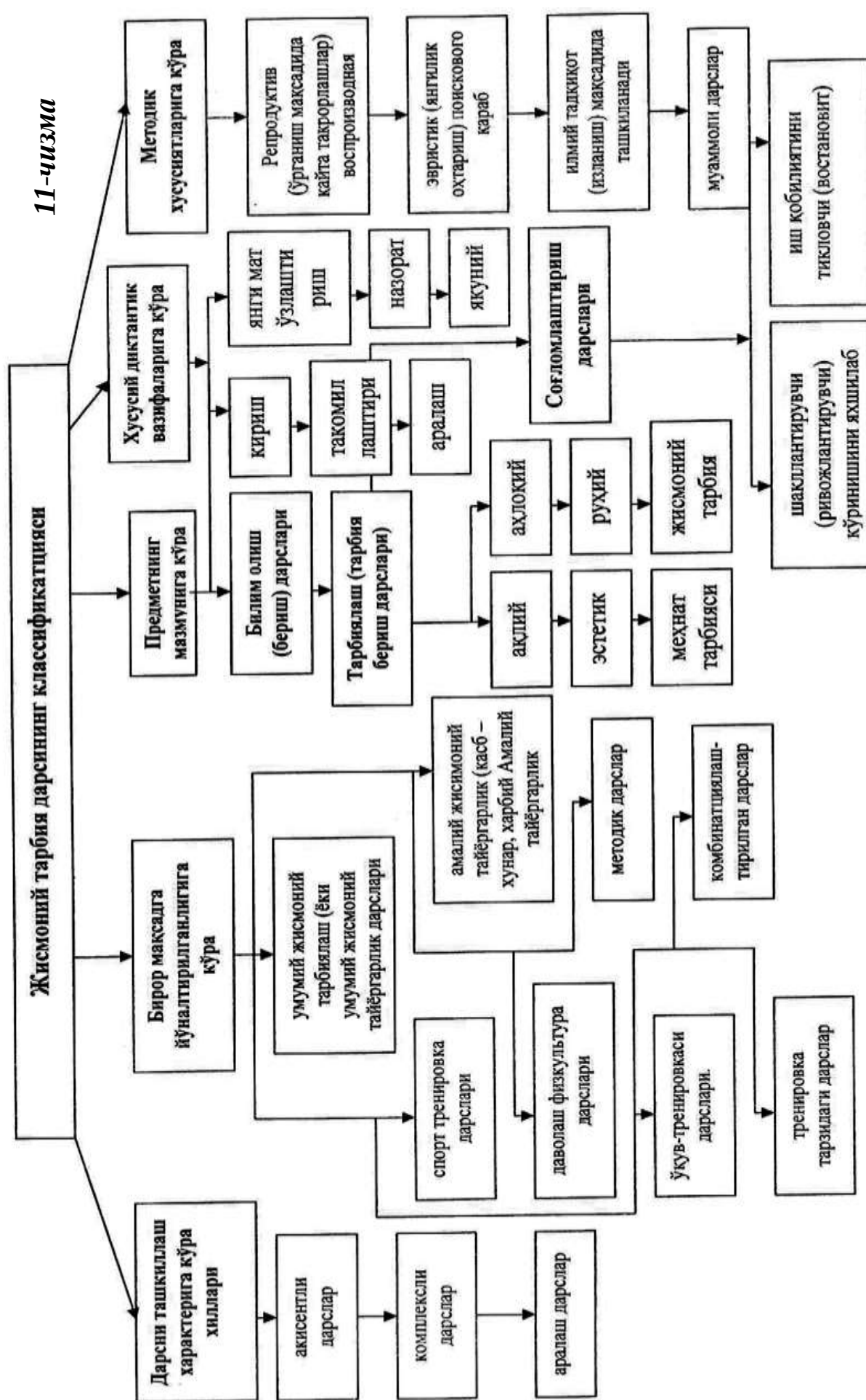
Bunday darslar o'z mazmuniga ko'ra ta'lim jarayonini **tanishtirish, o'zlashtirish, mustahkamlash va takomil lashtirish etaplarining tuzilishi va mazmunini** o'zida mujassam lashtiradi va har bir dars (yoki mashg'ulot)da ham yangi o'zlashti rilmagan yoki oldin o'zlashtirilgan, mustahkam langan, takomil lashtirilgan o'quv materialni o'qitishni nazarda tutadi.

Amaliyotda didaktik vazifasiga ko'ra aralash darslarni (oldingi mavzudagi "aralash dars"ni) "tashkillash xarakteriga ko'ra aralash darslar" bilan almash tirib qo'yish holatiga duch kelmoqdamiz. Darsning didaktik vazifasiga ko'ra klas sifikatsiyalashdagi aralash darslar mavzularni, ularning o'qitish etaplari(tanish tirish, o'zlashtirish va h.k. lar)ni aralashtirib o'qitishni

nazarda tutadi. Shunga ko‘ra tashkillash xarakteriga ko‘ra klassifika siyalnadigan darslar alohida dars xili ekanligini farqlashi miz lozim.

Yangi material bilan oldin o‘rganilganlarni qo‘shib o‘qitish, o‘zlash tirish uchun ilk bor bajarish bilan takomil lashtirish vazifalari qo‘shib birga hal qilinishi ham o‘qitishda aralash dars deb qaralishi e‘tibordan chetda qolmasligi lozim.

Boshqachasiga aytganda didaktik vazifasiga ko‘ra dars ning turkumla nishida mavzular bo‘yicha, xususiy vazifalar aralashtirilib qo‘yiladi. Faqat “uzlashtirish” yoki faqat “mustahkamlash” va boshqalardek bir xil vazifalar hal qilinmay “aralash vazifalar” hal qilinishi jismoniy tarbiya darslarining bu turkumini asosiy mazmunini tashkil etadi.



Darsning asosiy qismiga mashqlarning qaysidir bir turidan yangi materialni kiritish va uni o‘qitish uchun nisbatan ko‘proq vaqt ajratilishi darsning shu turkumida samaradorlikning oshishiga xizmat qiladi.

Boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya darsi mazmunining elementlarini o‘zaro munosabati o‘rta maktab yoshdagilar, ayniqsa, katta maktab yoshidagilardagiga nisbatan marom liroq – sokinroq kechadi desak to‘g‘riroq bo‘ladi. Chunki “diqqa tni yig‘ish”, “yuklamani pasaytirish”, “darsni yakuni va uyga vazifa berish” kichik maktab yoshidagilarda kattalarga nisbatan ko‘proq vaqtni oladi.

Kuzatishlarning natijalari bu yoshdagilar safda, jihozlar bilan ijro etiladigan mashqlarni bajarish uchun ko‘p vaqt sarflashlarini(7-10 daqiqa) ko‘rsatdi. Beshinchi sinflarga borib dars elementlarining munosabati nisbatan tenglashadi, 7 va ayniqsa, 9-sinflarda dars elementlari uchun ajratilgan vaqtning munosabati keskin farqlanadi. Ayrim elementlarga juda qisqa vaqt ketsa, ayrimlariga esa nisbatan ko‘p vaqt sarflanadi.

Darsning klassifikatsiyasiga qarab bir-biri bilan o‘zaro bog‘langan turli xildagi dars elementlaridan foydalanish yangi materialni o‘zlash tirish darslarning samaradorligiga ta‘sirini ko‘rsatishi amaliyotchilar tomonidan isbotlangan.

g) jismoniy madaniyat darslarining didaktik vazifasiga ko‘ra **mustahkamlash va takomillashtirish** darslari – kirish, yangi materialni o‘zlashtirish darslaridan so‘ng, o‘qitilayotgan harakat faoliyati yoki harakat akti texnikasining asosini o‘zlashtirilgandan so‘ng, bu harakatlarni bajarishda mukammallikga erishishni maqsad qilib tashkillanadi. Soddaroq qilib aytganda o‘zlashtirilgan harakat faoliyatini erkin, ravon, yanada chiroyli qilib bajarishni maqsad qilib qo‘yadi.

Mustahkamlash va takomillashtirish darslarida asosiy e‘tibor mashqlarni bajarish orqali hosil bo‘lgan **harakat malakalarini ko‘nikmaga aylantirish**, mashqni bajarish tamoilini topish, har bir o‘quvchi (shug‘ullanuvchi)ga o‘ziga muvofiq, uning individual xususiyatlarini hisobga olib harakat texnikasini tanlashga qaratiladi. Bundan tashqari mustahkamlash va takomillashtirish jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlan tirish uchun qulay sharoit yuzaga kelishi mumkin.

Darslarning didaktik(ayrim adabiyotlarda pedagogik) vazifasiga ko‘ra turkumlanadigan bu hili “trenirovka darsi” tarzida tashkillanib, faqat jismoniy sifatlarni rivojlan tirishni maqsad qilib qo‘yishi ham mumkin.

Darsning bu xili o'zining mazmunida quyidagi tipik elementlarni mujasamlashtirishi mumkin:

1. O'quvchilar diqqatini mustahkamlanadigan, takomillashtiriladigan harakat faoliyatining ijrosiga yo'naltirish.

2. Ularni o'quvchi organizmida ishchanlikni yuzaga keltirishi (maxsus chigal yozish mashqlari orqali).

3. Harakat texnikasi va taktikasini mustahkamlash va takomillashtirish bilan uning ijrosida ortiqcha zo'r berishdan qutilish.

4. Yuklamani boshqarish (oshirish, kamaytirish).

5. Darsni yakunlash va uyga vazifa berish, uyushgan holatda mashg'ulot joyidan ketish.

d) jismoniy madaniyat darslarining didaktik vazifalariga ko'ra **yakuniy dars tipi** – shu klassifikatsiyaga kiruvchi darslardan mazmuni va pedagogik vazifasi nuqtai nazaridan butunlay farqlanadi.

Bunday darslarning mazmuni o'z ichiga o'quv yili davomida, o'quv choragi yoki dastur materialini o'zlashtirib bo'lib, uning mustahkamlanishi, takomillash tirilishi jarayoni o'zining nihoyasiga yetgandan so'ng, hosil bo'lgan harakat malakala rining darajasini, o'tkazilgan turkum darslar natijasini aniqlashga, o'qitishga yakun yasashni o'z ichiga oladi.

Yakuniy dars o'quvchilarning bilimlari, egallagan harakat malakalari va ko'nikmalarini baholash tarzida amalga oshiriladi. Bunday darslar o'quv choraklarining oxirgi yoki dastur materialining bo'limlarini yakuni, o'qiti layotgan material uchun foydalanilgan darslar turkumini tugalla nishidan so'ng hamda o'quv yilining eng oxirgi yakuniy darslari sifatida tashkil lanadi (11-chizmaga qaralsin).

Yakunlov darslarni tashkillash oldindan rejalashti riladi. Bu darslarda o'quvchilar o'zlarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligining yillik o'zgarishining ko'rsatkichlariga oid yakuniy hisobotlari bilan qatnashadilar.

Hozirgi kunda jismoniy madaniyat darslarining bu turkumini ota-onalar ishtirokida o'tkazish odati shakllangan. Ota-onalarning bu jarayondagi ishtiroki farzandlarining faqat umumiy ta'lim fanlari bo'yicha bilimlarining nazoratiningina emas, balki ularning o'quv yili davomidagi jismo niy tarbiyalanganligining darajasi, jismoniy madaniyatga egaligining holati haqidagi ma'lumotlarga ega bo'lishiga sabab bo'ladi.

Darsning bunday klassifikatsiyasi faqat o'quv-tarbiya jarayoni uchun yakun bo'lib qolmay, uning natijalari, eng avvalo o'qituvchining

faoliyatiga baho berish uchun hamda o'quvchi va ota-onalar uchun ham zaruriydir. Darsning bu xili ham yuqorida qayd qilingan o'zining tashkiliy tuzilmasining qismlaridan tashqari har bir qismning tarkibiy elementla riga ega.

3.3. Jismoniy madaniyat darslari yo'naltirilgan maqsadiga ko'ra klassifikatsiyalaniladi

Jismoniy madaniyat darslarining qayd qilingan klassifi katsiyasi biz o'rgangan darslar mazmuni (o'qitiladigan o'quv material) tashkillanishi va tuzili shining texnologiyalari, foydalaniladigan vositalari, usul, uslubiyotlari bilan farqlanadi. Darslarning maqsadi bir o'quv yili, o'quv choragi yoki qator darslar uchun qo'yilmay, ma'lum davr, etap, qator yillar davomida hal qilish uchun qo'yiladi. Maqsadli yo'naltirilgan darslar, jismoniy mashqlar bilan shug'ulla ish mashg'ulotlarinin quyidagi xillari:

a) umumiy jismoniy tarbiyalash yoki umumiy jismoniy tayyorgarlik maqsadidagi darslari;

b) amaliy – kasbiy jismoniy tayyorgarlik maqsadiga yo'naltirilgan darslari;

v) sport trenirovkasi maqsadidagi darslari;

g) maqsadli yo'nalishiga ko'rai metodik darslar .

d) davolash maqsadidagi jismoniy tarbiyadarslari orqali amalga oshiriladi

- ***Umumiy jismoniy madaniyat yoki umumiy jismoniy tayyorgarlikga yo'naltirilgan darslar(mashg'ulotlar)*** –o'quvchi (shug'ullanuvchi) organizmi ning jismoniy sifatlarini har tomonlama rivojlantirish orqali jismo nan garmonik tayyorgarlikni yo'lga qo'yishga yo'naltiriladi. O'quvchining jismoniy tayyorgarligi darajasini kamida “Alpomish” va “Barchinoy” salomatlik testi talab normalari darajasida rivojlanganlikga ega qilishdek ***maqsadni o'z oldiga qo'yadi.***

Qayd qilingan klassifikatsiyasidagi darslarning asosiy vositalari, foydalniladigan uslubiyotlari, mazmuni va tashkillash texnologiyasi an'a naviy jismoniy madaniyat darslaridan aytarli darajada farqlanmaydi. Faqat mashg'ulotning o'tkazilishi vaqti shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligi darajasiga qarab turlicha (60, 90, 120 daqiqa va undan ortiq) bo'lishi mumkin.

Belgilangan kasb-hunar uchun zaruriy jismoniy tayyorgarlik darslari **amaliy jismoniy tayyorgarlik darslari** deb nomlanuvchi darslar klassi fikatsiyasi orqali yo'lga qo'yiladi. Belgilangan kasb, hunar o'zining ham umumiy, ham maxsus jismoniy tayyorgarligini taqazo etadi. Shunga ko'ra bunday darslar "harbiy jismoniy tayyorgarlik", "o't uchiruvchilar jismoniy tayyorgarligi", "kosmonavt jismoniy tayyorgarligi", "nonvoy, sartarosh, tikuvchi, temirchi jismoniy tayyorgarligi" deb ma'lum maqsadga yo'naltirilib o'tkaziladi.

Masalan, temirchining harakat - tayanch apparati, yelka kamar muskullari lozim bo'lgan darajadagi rivojlanganlikga ega bo'lishi, muskil kuchi, ularning "kuch-chidamliligi" deb ataladigan qo'shma harakat sifatlari amaliy jismoniy tayyorgarlik darslarida kasbiy maqsadiga yo'naltirilib tarbiyalanadi.

Sport trenirovkasi darslari. Sportning tanlangan turi bo'yicha yuqori sport mahoratiga erishishga yoki salomatligi ning darajasini maromli ushlab – sog'lamlashtirish maqsadiga yo'naltirilib tashkillanadi. Odatda qayd qilingan darslarni – **o'quv trenirovka darslari, trenirovka tipidagi darslar** hamda **kombinatsiyalashtirilgan darslar** deb guruhlash jismoniy tarbiya amaliyotida qabul qilingan.

- **o'quv - trenirovka darslari** ning mazmuni tanlangan sport turining texnik elementlarini o'zlashtirishni, uni shug'ullanuvchi individ uchun rasionalni tanlashni maqsad qilib qo'yadi va shu maqsadni hal qilishga yo'naltiriladi.

- **trenirovka darslari** sport mahoratini oshirish maqsadida egallangan sport texnikasini takomil lashtirish orqali yuqori sport natijalariga erishishni maqsad qilib qo'yadi va darsning mazmuni uni hal qilishga yo'naltiriladi. Trenirovka darslari o'quv muassasalarida o'quv choraklarining, o'quv semestrlarining oxirida, o'zlashtirilishi lozim bo'lgan yangi o'quv materiali o'qitib bo'lingandan so'ng tashkillanadi.

- **o'quv - trenirovka darslari** va trenirovka darslarining maqsadli yo'naltirilgan vositalari, ta'lim usuliyotlarining xususiy vazifalarini variatsiyalash orqali **kombinatsiyalashtirilgan** sport trenirovkasi darslari yuzaga keltirilib, sport turining yangi rasional texnik elementlari va sport mahoratni, sport natijasini ortishiga salbiy ta'sir qilayotgan, ko'rsatayotgan jihatlar ustida ishlash yo'lga qo'yiladi. Bunday darslarni tashkillash soha mutahassisidan sport turi uning texnikasi va taktiksiga oid maxsus bilim larni, tayyorlanilayotgan musobaqaning raqib qatnashchilari, ularning taxminiy

tayyorgarligiga oid bilimlarga ega bo'lishi musobaqalarga tayyorlash, ularda ishtirok etish bo'yicha boy tajribaga ega bo'lishi davr talabidir.

- yo'naltirilgan maqsadiga ko'ra **metodik darslar** asosan sohaning tajribali mutaxasislarining boy tajribasini o'rganish, jismoniy tarbiya darslariga oid innovasion texnologiyalar, darsning nazariyasi, uni tashkillash, tashkillash metodlari va o'tkazish texnologiyasiga kiritilgan o'zgarishlarni tahlil qilish, tajriba almashish, munozaralar, suhbatlar o'tkazish tarzida uyushtiriladi.

Bunday darslarning predmeti darsning nazariyasi yoki uning metodikasi dir. Qayd qilingan darslar – o'quv muossasala rining ochiq darslari, o'zaro darslarga qatnashuv tarzida, uslu biy birlashmalar rejasi asosidagi darslar sifatida, qayta tayyorlov, malaka oshirish kurslari, fakultetlarining mashg'ulotlari va boshqalarning tarki bida tashkillanadi.

- yo'naltirilgan maqsadiga ko'ra **davolash jismoniy tarbiyasi darslari** davolash mahkamalariga qarashli – poliklinikalar, kasalxonalarining reabeli tatsiya xonalari, davolash kabinetlari, sanatoriyalarining xonalari, davolash markazlarida tashkillanadi.

Qayd qilingan dars turkumining maqsadi tug'ma, rivojlanishdan orq da qolgan, vaqtinchalik kasallik davrini o'tgandan so'ng tiklanish maqsadi da, shikastlanish oqibatida yuzaga kelgan jismoniy kachiliklar va boshqalarni davolashga yo'naltiriladi. Mazmuni, vositalari, foydalaniladigan uslubiyotlari hamda beriladigan jismoniy yuklama davolovchi tibbiy xodim va soha mutaxasisi tomonidan rejalash tiriladi. Bunday darslarning davomiyligi individning davolanish tashxisi, uning salomatligi holati va mashg'ulot uchun yaratilgan moddiy texnik sharoitiga qarab belgilandi. Mashg'ulotda tibbiy xodimning ishtirok etishi shart.

3.4. Predmetining mazmuniga ko'ra jismoniy madaniyat darslarining klassifikatsiyasi

Predmetining mazmuniga ko'ra klassifikatsiyalanuvchi jismoniy madaniyat darslari–**bilim berish** (olish); **tarbiyalash** (jismoniy sifatlarini, ma'naviy, ruhiy tarbiya va ularning boshqa shakllari)ni tarbiyalash; **sog'lom lashtirish vazifalarini** hal qilishni maqsad qilib belgilaydi, uni amalga oshiradi.

Bilim berish darslari - o'zining mazmunidan kelib chiqib jismoniy mashqlarning organizmga ta'siri, shug'ullanish jarayonida organizmda sodir bo'ladigan biologik, biomexanik, anatomo-fiziologik, pedagogik, psixiologik o'zgarishlar amaliy malaka va ko'nikmalarning ko'chishi, hayotiy –zaruriy harakat malaka va ko'nikmalarning shakllanishi, ularning ko'chishi (ijo biy, salbiy) va boshqa ilmiy-nazariy, uslubiy, strukturaviy o'zgarishlarga oid nazariy bilimlarni mujassamlashtiradi.

Mamlakatimizning o'quv mussalarining mustaqilligimizgacha bo'lgan davridagi jismoniy tarbiya dasturlarida nazariy bilim berish darslariga (o'quv yili davomida 2 - 4 soat hajmida) alohida vaqt ajratilgan va bu o'z natijasini bergan. Amaldagi DTS ning jismoniy tarbiya dasturi nazariy bilimlarni o'qitishni amaliy darslari davomida amalga oshirishni tavsiya qilgan. Uslubchilarning fikricha o'qituvchilar faqat amaliy malakalarni shakllantirishni o'zlarining asosiy ishi deb qarab, nazariy bilimlarni o'quvchilarda shakllantirishga nisbatan kam e'tibor berayotirlar degan fikr bildirmoqdalar.

Shunga ko'ra darslarda nazariy bilimlarga nisbatan e'tiborni kuchaytirish hozirgi kun uchun dolzarbdir. Ayniqsa, sog'lom turmush tarzi jismo niy madaniyati nazariy bilimlari qayd qilingan klassifikatsiyadagi dars larni taqazo etadi.

Tarbiyalash darslari – o'z mazmunidan kelib chiqib jismoniy sifat larni rivojlantirish, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida aqliy, ma'naviy, ruhiy, estetik, mehnat tarbiyasini amalga oshirishdek tarbiyaviy vazifalarni hal qilishga yo'naltirilib tashkil qilinadi. Harqanday harakat faoliyati, harakat aktini belgilangan ritmda uzoq muddat davomida bajarish - chidamlilikni, uni tez, yuqori intensivlikda bajarish tezlik, tezlik-chidamliligini, kuch sarflab takrorlash kuch harakat sifatini tarbiyalashi sir emas. Aynan shu mashqni bajarish orqali aqliy tarbiyani, uni chiroyli, ko'rgan havas qiladigan darajada bajarish esa estetik tarbiyani shakllantiri shidek jihatlari, maqsadiga ko'ra tarbiyalash darslarida amalga oshiriladi. Gimnastning brussyadagi qoyilmaqom qilib bajargan mashqi, sprinterning stardan chiqishi, masofa bo'ylab tezlik-kuch sifatlarini namoyon qilishining tashqi go'zalligini xis qilish tarbiyalash darslarida amalga oshiriladi. Shug'ullanishning o'zi mehnat. Organizm ijro uchun quvvat sarflaydi, uzoq vaqt samarali mashqlanish mehnat qilish malakalarini tarbiyalaydi.

Jismoniy tarbiya amaliyotida **predmetiga ko'ra sog'lomlashtirish darslari, ish qobiliyatini tiklash**, organizmining **tashqi ko'rinishini yaxshilash** (rivojlantirishga) yo'naltirilgan darslar deb guruhlanib tashkillanadi. Bu

guruhdagi darslarning aniq vazifalari ularning nomlari mazmunida ifodalangan. Qayd qilingan darslar guruhining hayotiy - amaliy ahamiyati o'ta muhim. Ularni yo'naltirib tashkillash dars qatnashchilariga umri davomida o'zi, oilasi, farzandlarining tarbiyasi uchun zaruriy bilimlarni beradi.

Jismoniy tarbiya darslarining *metodik xususiyatlariga ko'ra* klassi fikatsiyasi tarkibida **reproduktiv** - o'rganish maqsadida qayta takrorlash mumkin bo'lgan darslar; yangilik oxtarish maqsadi bilan tashkil lanadigan(**evristik**) darslar; **ilmiy tadqiqotlar o'tkazish maqsadida** tashkillanadigan darslar; **muammoli darslar** deb nomlanuvchi darslarni o'zida mujassamlashtiradi (**11-chizmaga** qaralsin).

Jismoniy madaniyat darslarining reproduktiv maqsadida tashkillashdan o'rganilganlarni qayta takarorlash imkoniyati qulay. Ilmiy tadqiqotlar davomida evristik darslardan foydalaniladi. Oldindan o'rganilishi lozim bo'lgan muammolar aniqlanib ularni hal qilish darslari tashkil qilinadi.

Mavzu bo'yicha testlar

1. Jismoniy madaniyat darsining tiplari uning klassifikatsiyasidan qanday farqlanadi ?

A. Klassifikatsiyasi darsning tashkillash xarakteri, didaktik vazifalari, belgilangan maqsadga yo'naltirilganligi, metodik xususiyatlari, predmetining mazmuni bilan farqlanadi.

V. Dasturning o'quv materialini o'qitishdagi ta'limning metodik tamoyillarini amalda qo'llashi bilan.

S. Jismoniy madaniyat ta'limining tashkillanishi, uning mazmunini kontingentning jismoniy tayyorgarligi, rivojlan ganligiga muvofiqlashtirilganligi bilan.

D. Mashg'ulot davomida o'quvchilarning organizmida sodir bo'ladigan funksional o'zgarishlar bilan.

Ye. Qayd qilinganlarni barchasini dars tiplarida mujassamlashtirilganligi bilan.

2. O'zlashtiriladigan harakat faoliyati haqida "birlamchi tassavvur" hosil qiladigan darsning belgilang.

A. Yangi materialni o'zlashtirish dars tipi.

V. Tanishtirish, o'zlashtirish, takrorlash dars tipi.

S. Aksentli kompleksli va aralash dars tipi.

D. Yo'naltirilgan maqsadiga ko'ra dars tipi.

Ye. Qayd qilinganlarni barchasi.

3. Aksentli, kompleksli va aralash dars tiplari turkumlanishiga ko'ra qaysi dars klassifikatsiyasi kiradi?

A. Metodik xususiyatiga ko'ra klassifikatsiyalanadigan darslarga.

V. Yo'naltirilgan maqsadiga ko'ra klassifikatsiyalanadigan darslarga.

S. Tashkillash xarakteriga ko'ra darslar klassifikatsiyasiga.

D. Metodik xususiyatlariga ko'ra klassifikatsiyalanadigan darslarga.

Ye. Predmetini mazmuniga ko'ra.

4. Pedagogik vazifalariga ko'ra dars tiplari.

A. Yangi materialni o'zlashtirish dars tipi.

V. Tanishtirish, o'zlashtirish, takrorlash dars tipi.

S. Aksentli kompleksli va aralash dars tipi.

D. Yo'naltirilgan maqsadiga ko'ra dars tipi.

Ye. Qayd qilinganlarni barchasi.

5. Reproduktiv, evristik, muammoli, izlanishlarni maksad qilgan darslar qayd qilingan dars guruhlarining qaysinisiga taaluqli.

A. Metodik xususiyatiga ko‘ra klassifikatsiyalanadigan darslarga.

V. Yo‘naltirilgan maqsadiga ko‘ra klassifikatsiyalanadigan darslarga.

S. Tashkillash xarakteriga ko‘ra darslar klassifikatsiyasiga.

D. Metodik xususiyatlariga ko‘ra klassifikatsiyalanadigan darslarga.

Ye. Predmetini mazmuniga ko‘ra.

Nazorat savollari

1. Dars klassifikatsiyasining jismoniy madaniyat ta’limidagi mohiyati.

2. Aksentli, kompleksli va aralash darslarga xarakateristika.

3. Bilim berish, tarbiyalash darslari.

4. Sog‘lomlashtirish darslarining tasnifi.

5. Kasbiy jismoniy tayyorgarlik darslari.

6. Shaklantiruvchi, ko‘rinishini yaxshilovchi dars tiplari.

7. O‘quv – tenirovka darslari

8. Davolash jismoniy madaniyati darslari.

Mustaqi ta’lim mavzulari

1 Yangi materialni o‘zlashtirish dars tipi .

2. Tanishtirish, o‘zlashtirish, takrorlash dars tipi.

3. Aksentli kompleksli va aralash dars tipi.

4. Yo‘naltirilgan maqsadiga ko‘ra dars tipi.

5. Amaliy jismoniy tayyorgarlik dars tipi.

6. Reproduktiv dars tipining tasniflanishi

T O' R T I N C h I B O B

JISMONIY MADANIYAT DARSINING TAHLILI

Har bir jismoniy madaniyat fani o'qituvchisi o'zining va kasbdoshining darsini tahlil qila olish malakasiga ega bo'lishi uning kasbiy tayyorgarligining zaruriy jihatlaridan biri deb qaraladi. To'g'ri tashkil qilingan pedagogik kuzatish orqali amalga oshirilgan darsning tahlili, jismoniy tarbiya mutaxassisining o'zini va dars o'tayotgan kasbdoshining pedagogik faoliyati haqida fikr yuritish, kasbiy mahoratini baholash, ijobiy va salbiy tomonlarini ko'rish bilan o'qituvchilik mahoratini shakllanishi hamda takomillashishiga zamin yaratadi. Jismoniy madaniyat darsining taxlili o'zining xususiy tomonlari bilan boshqa umumiy ta'lim fanlari darslari ning taxlilidan farqlanadi. Darsning zichligini taxlilchisi, unda yuklamani boshqarilishini YUQCH ni tahlillovchi va pedagogik tahlilni olib boruvchilarsiz darsga umumiy baho berib bo'lmaydi.

Pedagogik tahlil darsning samaradorligini baholash uchun o'tkaziladi. Dars ning zichligini oshirish va jismoniy yuklamani boshqarilishida qo'llaniladi gan uslubiyotlarning foydaliligi, ulardan o'qituvchini ta'lim jarayonida o'rinli ishlatilishi tahlil qilinadi va darsning zichligi xronografi, yurak qisqa rishi chastotasining(YUQCH) ning fiziologik qiya chizig'ining grafigi tahlil qilinadi.

4.1.Jismoniy madaniyat darsining pedagogik tahlili

Pedagogik tahlil - *umumiy* va *qisman* yoki *maxsus tahlil* deb biri ikkinchisidan farqlanadi.

Darsning ***u m u m i y p y e d a g o g i k t a h l i l i*** deganda tahlil qilinayotgan darsning zichligi, shu darsdagi jismoniy yuklamani boshqarilishi va darsning mazmuniga kiruvchi o'quv tarbiya komponentlarini umumlashtirish orqali o'qituvchining va o'quvchilarning darsdagi faoliyatini baholanishi tushuniladi.

Umumiy taxlilda maktabning pedagogik jamoasi vakillari, maktab ilmiy bo'lim mudiri yoki maktab direktori va tahlil uchun taklif qilingan shu o'quv fanining mutaxasislari(boshqa maktab jismoniy tarbiya o'qituvchilari) ishtirok etishlari ham mumkin. Qayd qilinganlarning ishtiroki bilan umumiy

tahlil jarayonini yo'lga qo'yish darsning sifatiga yoki o'qituvchining faoliyatiga to'liq umumiy baho berish imkoniyatini yaratadi.

Dars tarkibidagi komponentlar – **u o'qituvchi faoliyati, o'quvchilarning darsdagi faoliyati, darsda bajariladigan jismoniy mashqlar, ularni o'quvchi organizmiga ta'sirini o'quvchilardan bir nechasida, sinf o'quvchilarining bittasida, ayrim holatlarda sinfning barcha bolalarida darsning boshidan oxirigacha yoki darsning shu jihatini bittasi tahlil qilinishini** xususiy tahlil deb qaraladi va u alohida tahlilchi tomonidan amalga oshiriladi. Xususiy tahlil darsni to'liq baholash imkonini bermaydi. Chunki, tahlil qiluvchi dars komponentlarining barchasini bir o'zi qamrab olish imkoniyatiga ega emas.

Biz quyida jismoniy madaniyat darsining pedagogik tahlilining maqsadi, tahlilda yoritilishi lozim bo'lgan masalalar, tahlilchini dars boshlanguncha bajaradigan ishlari, o'quvchi faoliyatini tashkil qilish uslubiyotlari va unda o'qituvchining rahbarlik roli va boshqalar haqida qisqacha ma'lumot berishni lozim ko'rdik.

Jismoniy madaniyat darsi tahlilidan maqsad:

- maktab o'qituvchisining ish faoliyati bilan tanishish va tajriba almashish;
- maktabda jismoniy madaniyat fanini o'qitilishining holati va o'quvchi larning jismoniy madaniyati darajasi, unga oid umumiy nazariy bilimlari, amaliy harakat malaka va ko'nikmalarni shakllanganligini o'rganish;
- maktabning ommaviy jismoniy madaniyati, o'quvchilarning sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati, ularni va sog'lomlashtirish jarayoni, maktabning ommaviy sport ishlari, uni borishi, boshqarilishining tahlili;
- ilg'or ish tajribasini o'rganish, umumlashtirish va uning targ'ibotini yo'lga qo'yish va boshqalar.

Tahlilchi uchun darsni kuzatish va tahlil natijalarini qayd qilish oson kechmasligini e'tiborga olib hozirgi kun jismoniy tarbiya jarayoni amaliyoti oldindan tayyorlangan savollar, kartochkalar, jadvallar va boshqalardan foydalanishni tavsiya qiladi.

Bunday usllardan foydalanish tahlildagi yuzakilikni oldini oladi, darsni tub mazmun, mohiyatini to'liq ochadi, belgilangan vazifalarni uslubiy jihatdan hal qilinishini to'g'ri baholash imkonini beradi.

Jismoniy madaniyat darsini tahlilida yoritilishi lozim bo'lgan masalalar. Ular taxminan quyidagilardan iborat bo'lishi mumkin:

- o'qituvchi va o'quvchilarning darsga tayyorligi;

- darsning mazmuni, tashkil qilinishi, o'tkazilishi hamda uning kirish, tayyorlov, asosiy va yakunlov qismlariga alohida baho berish;
- o'qituvchining va o'quvchining dars davomidagi faoliyatini baholash;
- darsning tashkiliy daqiqasini uyushtirish mahorati, qo'llanilgan iboralar, atamlardan foydalanishi, nutqi, muomala madaniyati;
- darsning texnologik xaritasi matni, sinif jurnalni yuritilishi;
- darsning tahlilini yakuniy matnida o'qituvchiga lozim bo'lgan istak, tavsiya va ko'rsatmalar.

Tahlilchining darsi boshlanguncha bajaradigan ishlari:

- sinfning pedagogik tasnifi, o'quvchilarning yoshi, jismoniy ri vojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari, sog'ligining holati, fan ni o'zlashtirish darajasi, darsdagi davomat sinf jurnali asosida o'rganiladi;
- o'qituvchining umumiy hamda kasbiy ish staji haqida ma'lumot.
- darsning o'tkazish joyi, muddati, darsning mavzulari, o'quv ishlarining yillik reja - jadvali bo'yicha tartib raqami, ro'yxat bo'yicha sinf o'quvchilarining (qizlar, bolalar) soni, darsning jadval bo'yicha nomeri, darsni boshlanishi va tugallanishi, o'quvchilar soni, dars konspekti matni, uning sifati va boshqalar o'rganiladi.

O'quvchilar faoliyatining tahlili:

- o'quvchilarni dars davomidagi intizomi, xulqi, o'zlarini tutishi va ularning faoliyatini tashkil qilish va o'zlashtirishni tahlili;
- jismoniy mashqlarni bajarishga o'quvchilarni munosabati, o'qituvchini o'quvchilarda o'quv materialiga qiziqishlarini uyg'ota olishi masalalari;
- dars intizomi, uning buzilish(sodir bo'lsa) sabablari;
- darsga o'qituvchining o'zini munosabati;
- o'qituvchining ko'rsatma va buyruqlarini o'quvchilar tomonidan ijrosi(bajarilishi);
- darsdagi ongllilik va o'quvchilarning faolligi darajasi;
- o'quvchilarning mashq bajarishlarini baholash texnologiyasi - harakatning ritmi, sur'ati, intensivligi me'yorini to'g'ri tanlanganligi;
- darsda o'quvchilarga jamoatchi yo'riqchi va hakamlilik malakalarini berilishi, navbatchilik va guruhlariga bosh bo'lishdek majburiyatlarini bajarishga o'quvchilarning munosabatlari va boshqalar.

Darsda o'qituvchining rahbarlik roli, o'zini tutishi va dars davomidagi faoliyatining tahlili:

Rahbarlik roli: o'ziga ishonish, qat'iyat, tirishqoqligi, talabchanligi, o'quvchilar orasida obro'yi, ular bilan muloqoti va ularga munosabati, sinfni "qo'lda tutishi (ushlashi, boshqara olishi)".

O‘zini tutishi: bardamligi (emosional holati), sustkashligi, o‘zini tarbiyalashi, bolalarga nisbatan ziyrakligi, sezgirliigi, ishchanligini namoyon bo‘lishi.

Nutqi: ovozi, buyruqlarini, ko‘rsatmalarini to‘g‘riligi, muomala va nutq madaniyati, saviyasi, intellektual salohiyati.

O‘qituvchining tashqi qiyofasi: kiyim bosh (sport forma si), chapdastligi, qomati, tashqi ko‘rinishi.

O‘qituvchining o‘quvchi bilan yakka - yakka muloqoti (kommunikativligi): aktivligi, passivligi (sustligi), ishonchi, dadilligi, qat‘iyati, ulgurishi baholanadi.

Jismoniy madaniyat darsida tarbiyaviy ishni amalga oshirilishi:

- o‘quvchilarning diqqatni tarbiyalanishi va mashqni bajarilishiga qiziqishni uyg‘ota olishi;

- intizomni ushlay olishi, qattiq tura bilishi, fikrini o‘tkaza olishi;

- o‘rtoqlik, jamoaning sharafigini himoya qilish va boshqa sifatlarini tarbiyalash mahorati;

- ahloqiy tarbiyaning xilma-xil uslubiyotlaridan foydalana olishi (tushuntirishi, ishontira olishi, ma‘naviyat, qadriyatlardagi normalariga rioya qilishga o‘rgata bilishi, rag‘batlantirish va boshqalar) ularning maqsadga muvofiqligi, samaradorligi tahlil qilinadi.

- ***o‘quv predmetini o‘qitish davomida o‘quvchilarda dunyo qarashni shakllantirish,*** harakat malakasi va ko‘nikmasini boyitish bilan bog‘liq bilimlarining zahirasi ustida ishlashi.

- dars jarayoni davomida sinf(guruh)ning jismoniy madaniyat faollarini tayyorlashi;

- mashg‘ulotlaridan ozod qilingan o‘quvchilar hamda sinfnings maxsus tibbiy guruhi bilan ishlashi.

Tahlilchi saviyasining tahlil sifatiga ta’siri.

Darsni kuzatish va uning tahlili ko‘p qirrali jarayon bo‘lib, tahlilchiga taxlil qilinayotgan hamkasbining o‘quv tarbiya faoliyatining barcha tomonlarini ko‘z o‘ngida tutishi uchun o‘zida e’tiborli darajadagi bilim va ko‘nikmalarga ega ekanligini hisobga olish talabini qo‘yadi.

Kuzatilishicha, tahlilchining saviyasi o‘zganing faoliyatini bir vaqtni o‘zida mohiyatiga yetib baholashda, taxlil ob’yektida yuzaga kelgan yoki mavjud vaziyat (holat) uchun maqsadga mos keladigan qarorni nazarda tutib, ijobiy salbiy fikr ayta olishida, dars o‘tkazayogan o‘qituvchi fikrini(shu holat uchun uning maqsadini) odindan o‘qiy bilishi, hujjatlarni kuzatish, rejalari haqida tavsiyalar qilishda, so‘roq, varaqalari va boshqalarni to‘g‘ri tuzata

olishi, darsga berila digan tavsiyalar, maslahatlarni matnini tushunarli bayon qila olishi yoki ayta olishida yetakchi rolni o'ynaydi va bu bilan tahlilining sifatiga ta'sir etadi.

Biz quyida foydalanishga tavsiya qilayotgan ***darsning pedagogik tahlilining*** tayyor ***sxemasini*** jismoniy madaniyat metodistlari, metod birlashmalar boshliq lari, viloyat, shahar, tuman, xalq ta'limi nazorat chilari, umumta'lim maktabla rining jismoniy madaniyat fani o'qituvchi lari va oliygohlarining jismoniy tarbiya fakulteti talabalari amali yotda bir necha yil davomida sinab ko'rdik va jismoniy tarbiya ta'limi jarayonida qo'llash mumkin degan xulosaga keldik.

Taxlil varaqalari, jadvallar, turli kartochkalar, audio-vidio yozuvlari va boshqa texnik vositalardan foydalanish tahlil samaradorligiga, uning sifatiga ijobiy ta'sir qilayotganligi hozirgi kunda sir emas.

Keyingi sahifada jismoniy madaniyat darsining pedagogik nuqtai nazaridan tahlilini taxminiy chizmasini e'tiboringizga havola qildik (tahlil uchun chizilgan chizma matniga qaralsin).

Qayd qilingan jismoniy madaniyat darsining pedagogik tahlili sxemasida tahlilchi tomonidan unga kiritilgan savollarga javobla rning natijasi asosida o'tkazilgan dars(mashg'ulot)ga baho beriladi. Taxlil mazmuni maxsus dars muho kamalarining bayonno malarida ifodalanadi. O'z ustida ijodiy ishlovchilar qayd qilingan bayonnoma larning arxivini yuritadi. Ularni o'rganish faoliyati tahlil qilinayotgan mutaxasis haqida ma'lumotlar olish imkonini beradi.

Darslikning ilovalarida dars tahlili muhokamasining bayonno masi shaklini e'tiboringizga havola qildik. Bayonnoma dars o'tgan fan o'qituvchisi tomoni dan yoki tahlil muhokamasi majlisi qatnashchi laridan biri tomonidan matn tarzida yozib boriladi.

Dars tahlili bayonnomasiga taxlil qilingan darsning konspekt reja jad vali matni, darsda jismoniy yuklamani boshqarilishi (YUQCHsi)ning bayonno masi, dars zichligi ifodalangan xronomet rajning matni, uning xronografi hamda darsning pedagogik tahlilining matni ilova qilinishi maqsadga muvofiq.

Darsning tahlili muhokamasida pedagogik tahlilchi, jismoniy yuklamani boshqarilishi hamda dars zichligi uchun ma'sul o'qituvchilarning ishtirok etishi shart.

Tahlil muhokamasida ular dars haqida avval uning ijobiy tomonlari so'ng darsda yo'l qo'yilgan kamchiliklar haqida o'zlarining shaxsiy fikir va mulohaza larini navbat bilan bayon etadilar.

Darsi muxokama qilingan o'qituvchiga tahlil muhokamasi majlisining boshlanishida va uning so'ngida yakuniy fikr bayon qilish uchun so'z beriladi.

Odatda, dars tahlillarining turli xil uslubiyotlaridan hozirgi kun amaliyotida foydalaniladi.

Quyida biz dars tahlilining sifatini yuqori bo'lishida qo'llaniladigan tahlil matni sxemasini e'tiboringizga havola qildik ***(qayd qilingan tushuntirishlar yoki savollarga tahlilchi tomonidan zaruriy deb hisoblangan fikr va mulohazalar yozilad.)***

***Jismoniy madaniyat darsi pedagogik tahlilining taxminiy
CHIZMASI***

Darsning boshlanish vaqti: _____

Darsning boshlanishi, uni uyushtirilishini o'z vaqtidaliligi:

Dars vazifasining aniqligi va tushunarliqligi va shu bugungi mavzu uchun qo'yilgan vazifalarni e'lon qilish metodlari:

I. Darsning kirish, tayyorlov qismining tahlili

1. O'qituvchining joy tanlay olishi, shug'ullanuvchilarning diqqatini to'play olishi (sinfni o'z izmiga sola bilishi):

2. Mashqni namoyish qilinishi (harakatlarning ravonligi, nafosati, aniqligi, erkinligi, ketma-ketligini o'z o'rnidaligi)

3. Jismoniy mashqlarning to'g'ri nomlanishi, tushuntirilishining o'quvchilarning yoshiga munosibligi, bajarish sur'ati, me'yorlari, qaytarish lar soni: _____

4. Mashq bajarilishi davomida ogohlantirish, ko'rsatmalarning o'z vaqtidaliligi: _____

5. Qomatni shakllantirish, nafas olish, yurak urish chastotasini oshirish mashqlari, umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni tanlanishi, o'rnliligi, samarasi: _____

6. Jismoniy yukning miqdori, o'g'illar va qizlar uchun me'yorini belgilanishi: _____

7. Jismoniy mashqlarni bajarish davomida nafas olish va uning nazorati: _____

8. Tayyorlov va yo'llanma beruvchi mashqlarni mavzuga muvofiqligi:

9. Darsning asosiy qismining ijobiy va salbiy tomonlari:

II. Darsning asosiy qismi

1. Ko'rgazmali namoyish qilish metodining qo'llanishi va uning samarasi:

2. O'qituvchinig o'z fikrini ifodalay olishi, tushuntirishi sifati (so'zdan foydalanish metodlari) va fandagi maxsus atamalarni qo'llay olishi, uning intellekti:_____

3. Tushuntirishning xususiyligi, o'xshatish, obrazliligi, o'quvchilar yoshiga munosibliligi:_____

4. Foydalanilgan o'qitish metodlarining xususiyatlari va samara dorligi (harakat holatining to'la, bo'laklarga bo'lish bilan o'zlashtirish va kombinatsiyalashtirilgan metodlar):_____

5. Mashq, trenirovka metodi va ularning samaradorligi:_____

6. O'yin, musobaqa metodlarini qo'llash metodikasi, darsda o'quvchilar bilan individual, mustaqil ishlash formalarining qo'llanishi:_____

7. Darsda o'quvchilarga nazariy va amaliy bilim berilishining samaradorligi (hayotiy-amaliyligini talqini):_____

8. Xatolarni aniqlash va ularni tuzatish:_____

9. O'quvchilarning o'z holatlarini va xatolarini aniqlash, tuzatilishi, tahliliga jalb qilinishini, sinf o'quvchilarining faolligini oshirish usullari, ularni alohida guruhlardagi faoliyatini kuzatish:_____

10. Umumiy jismoniy ishni me'yori, urinishlar soni, toliqishning alomatlari (ichki, tashqi) va darsning sog'lomlashtirish vazifalarini hal qilinishi:_____

11. O'yinni o'tkaza olish mahorati (tushuntirishi, ko'rsatishi, hakamlilik vazifasini bajara olishi, natijalarini aniqlash, o'yinning tarbiyaviy ahamiyati va uning dars mazmuniga bog'liqligi:_____

12. O'quvchilarni bilimlarini aniqlash, baholash va kunlik o'zlashtirishni olib borilishi: _____

13. Darsda uy vazifalarini qo'llanishi:_____

14. Asosiy qismning yakuni, taklif va mulohazalar:_____

III. Darsning yakunlov qismi

1. Mashqlarni darsning yakunlov qismiga munosibligi:_____

2. Darsning yakunlanishi (kunlik o‘zlashtirishni rag‘batlantirish va baholash, qo‘llanilgan jismoniy mashqlarni hayotiy-amaliyligi haqida tushuncha berish, uyga vazifa va o‘quvchilarning uyushgan holda mashg‘ulot o‘tkazilgan joyini tark etishini tashkil qilinishi):_____

3. Darsning yakunlanishining o‘z vaqtidaligi (o‘quvchilarning darsda ushlanib qolishining ishini sabablari):_____

4. O‘qituvchining faoliyati saviyasi (sinfni ushlay olishi, o‘zini tutishi, nutq madaniyati, tashqi qiyofasi, kayfiyati, tarbiya va ta’lim berishi):_____

Izoh: yuqorida qayd qilingan dars tahlil chizmasi taxminiy bo‘lib, unga lozim bo‘lgan o‘zgartirishlar qilinishi, yangi, tahlilga oid masalalarni kengaytirish bilan darsning pedagogik nuqtai nazaridan tahlili mazmunini boyitish mumkin.

4.2. Darsning zichligi, umumiy va mutloq zichlik

Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish mashg‘ulotlari, akademik darslar davomida mashg‘ulot uchun ajratilgan vaqtdan unumli foydalanishning ahamiyati katta. O‘quvchining faoliyatini foydali ishni bajarish uchun band qilish - mashq bajarish, ishni(faoliyatni) navbat kutish bilan navbatlashuvini to‘g‘ri yo‘lga qo‘yish, mashg‘ulotda qo‘llaniladigan vositalaridan, qo‘shimcha jihozlardan tayyorlov yoki yo‘llanma beruvchi mashqlarni bajarishda o‘rinli foydalanish dars ning(mashg‘ulotning)zichlikni yuzaga keltirib vaqtni besamar o‘tishini oldini oladi va unga yo‘l quymaydi.

Mashg‘ulot, dars vaqtidan samarali foydalanish yoki dars vaqtni foydali ish uchun sarflash jarayonini dars zichligi deb atash qabul qilingan.

Demak darsning samaradorligini ko‘rsatkichlaridan biri uning zichli gidir. Darsni zichligini to‘liq yoki uni qismlaridagi zichlikni alohida tashkil lash, boshqarish, aniqlash mumkin. Bu darsning tayyorlov, asosiy, yakunlov qismlaridagi o‘quv ishlarini tashkil qilish uchun sharoitini yuzaga keltirish bilan bog‘liq, aksariyat holatlarda sharoitni talab darajasida emasligi zichlikning turlicha bo‘lishiga sabab bo‘ladi.

Dars yoki uning qismlari uchun sarflangan vaqtni 100% deb qabul qilinadi va darsda o'quvchilar vaqtini foydali ish uchun, o'qituvchining dars materialini tushuntirishi, o'quvchilarni qayd qilingan faoliyatlarning har ikkisiga sarf lamay bo'sh qolgan vaqtlari deb chegaralab alohida komponent sifatida ajratib tahlilda foydalaniladi.

Dars o'rganiladigan, mustahkamlanadigan, takomillashtiriladigan materi alga boy bo'lib, ularni o'quvchilarga o'qitishni zich tashkillash bilan darsning zichligi yuqori yoki past bo'ldi deb baholanadi.

Umumiy (pedagogik) zichlik va o'quvchilarni harakatga soluvchi **motor zichligi** deb nomlanadi yoki **umumiy va mutlaq** zichlik deb **ikki xilga** ajratiladi.

Darsning **umumiy zichligi** deb - dars uchun sarflanadigan umumiy vaqtdan o'qituvchini pedagogika nuqtai nazaridan rasional foydalanish va dars uchun ajratilgan vaqtni foydali ish uchun unumli sarflash tushuniladi.

Boshqachasiga aytganda dars vaqtini iloji boricha foydali ish uchun sarflash, foydali ishning zichligi mashg'ulot yoki dars zichligi deb tushiniladi. Umumiy zichlikni aniqlashda o'qituvchining dars materialini ko'rsatishi va tushuntirishi, o'quvchilarni o'qitiladigan mashqlarni bajarishi - foydali ishi deb hisoblanadi. Ularni ishga jalb qilishdan oldingi zarur bo'lmagan turib qolishlar, o'quvchilarni bajarishi lozim bo'lgan topshiriqni bajarmay boshqa faoliyatlarga chalg'ishi va boshqalardek vaqtning foizi aniqlanib zichlikka baho beriladi.

V.F. Novoselskiy (1989)ning fikricha hozirgi zamon jismoniy madaniyat darslari davomida quyidagi omillar va tadbirlarni pedagogika nuqtai nazaridan maqsadli qo'llash orqali yuqor darajali **umumiy zichlikga** erishish tarbiya amaliyotida kuzatilmoqda. Ular:

1) o'quvchilarni uyushtirish, uyga berilgan vazifani ijrosini tekshirish, darsga vazifa qo'yish, e'lon qilish;

2) nazariy ma'lumot berish(o'qitiladigan material haqidagi nazariy fikrlar) va ularni mustahkamlash;

3) qomat uchun mashqlar, harakatda emosional holatni ko'tarish, umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazish (bajartirish);

4) instruktaj o'tkazish, boshqarish, korrektsiyalash (xatolarni tuzatish), yordam, xavfsizlikni oldini olish;

5) jihozlarni tayyorlash va yig'ishtirish, o'quvchilarni darsda lozim bo'lgan darajadagi o'rin almashtirishlarini o'tkazish;

6) jismoniy mashqlar texnikasini o'zlashtirish, mustahkamlash, takomillash tirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish;

7) o'quvchilarni uslubiyotlar nuqtai nazarida tayyorlash, mustaqil shug'ulla nishni uddalashga o'rgatish, tashkilotchilik malakalarini berish;

8) ta'lim jarayonini motivlash va unda o'quvchilarning ishtiroki;

9) mashqlarni ko'rsatishda ko'rgazmalilik: vositali va vositasiz – ko'rsatishda o'qituvchining aynan ishtiroki, yordamchilaridan - yo'riqchilardan fodalanish;

10) pedagogik nazorat;

11) darsda tarbiyaviy ish;

12) yakun yasash, muskullarni bo'shashtiradigan mashqlarni bajarish, uyga vazifa berish va boshqalar dars zichligiga ta'sir etuvchi omillardir.

Darsning **umumiy zichligini** (DUZ) yoki uning qismlarini zichligini aniq lash uchun o'quvchilarning aktiv "faol" harakatlariga (FH)ga sarflangan vaqti umumlashtiriladi. Bunga (t_{fx}) darsda jismoniy mashqlarni bajarish uchun sarf langan vaqt, eshitish, kuzatish va darsni tashkillash, o'zini oqlamaydigan kutishlar va o'quvchilarni bekor qolishi uchun sarflangan vaqtdan boshqa barcha xolatlar "xronometr"lanadi.

"Xrono" – vaqt, "metr" – o'lchov ma'nosini beradigan lotincha so'z bo'lib, taxlilchilar guruhidagilardan bir nafari o'lchash – xronometrlashni yo'lga qo'yadi.

Xronometrlovchi dars boshlanishiga qo'ng'iroq chalinishi bilan sekundomer da dars mazmunidagi yuqorida qayd qilingan komponentlarni – darsdagi foydali ish(I)ni, o'qituvchining dars materialini o'quvchilarga tushintirish (T) – o'quvchilarni eshitishi, ularga tushintirish uchun sarflangan vaqtni hamda dars davomida o'quvchilarning dars materialini o'rganish, o'zlashtirishga sarflamay bo'sh(B) qolgan vaqtini hisoblab bayonnomada qayd qiladi. Xronometrlovchining bayonnomasining matnini navbatdagi sahifada berdik. Bu vaqt(t_{fx}) 100%ga ko'paytiriladi va darsning "umumiy" "vaqtiga" t_u bo'linadi.

$$Y3 = \frac{t_{fx} \cdot 100 \% }{t_y} =$$

To'laqonli jismoniy madaniyat darsining umumiy zichligi 100% ga yaqin bo'lishi lozim. Umumiy zichlikning **foyizini kamayishiga** quyidagilar **sabab** bo'lishi mumkin:

- o'zini oqlamaydigan darsdagi besamar vaqt o'tkazishlar (darsni kech boshla nishi, o'qituvchini kech dars boshlashi, mashg'ulot joyini, jihozlarni darsda foyda lanish uchun tayyor emasligi, o'quvchilarni darsga kech qolishi

va x.k.lar) o'quvchilarni navbat kutishi va boshqalar orqali sodir bo'ladigan o'quvchilarni bo'sh qolishi;

- o'qituvchini darsga tayyor emasligi, darsni tashkillanishi va mazmunini o'ylamaslik orqasidan sodir bo'ladigan pauzalar;

- darsda o'quvchilar uchun ortiqcha va samarasi oz bo'lgan so'zlar orqali beriladigan axborotlarning aytarli ortiqchaligi uchun ko'p vaqt sarflanishi;

- shug'ullanuvchilar intizomini qoniqarsizligi, buyruq va ko'rsatmalarni ko'p marotabalab takrorlashlar, o'quvchilarga beriladigan ogohlantirishlar, takroqiy tushintirishlarda vaqtdan norasional foydalanish sabab bo'ladi va h.k.lar.

Masalan, agar o'qituvchi aybi bilan darsda bo'sh qolish 1 min. ni tashkil etsa, unda darsning umumiy zichligi quyidagicha hisoblanadi.

$$V_3 = \frac{39_{\text{min}} \cdot 100\%}{40_{\text{min}}} = 97,5\%$$

Darsning motor zichligi (MZ) – bu darsning umumiy davomiy ligiga nisbatan o'quvchilarning darsda bajarishi lozim bo'lgan harakat faoliyatining aktiv bajarganligi uchun sarflagan sof vaqti tushuniladi.

Motor zichlikni aniqlashda mashqlarni bajarish uchun sarflangan sof vaqt (t_{yev}) hisoblanadi. t_{yev} 100% ko'paytirilib, darsning umumiy vaqtiga (t_{umum}) bo'linadi.

$$M_3 = \frac{t_{\text{eg}} \cdot 100\%}{t_{\text{ym}}}$$

Masalan, aniqlanishicha o'quvchilarni jismoniy mashqlarni bajarish uchun sarflangan vaqti 25 minutga teng (qolgan 15 minuti o'qituvchini dars materi alini tushuntirishi, mashg'ulot joyini tayyorlashi, vazifalarni o'zgartirish uchun joy almashtirish, tik turib dam olish va boshqalarga sarflanadi). Bu holda darsning M3 quyidagiga teng.

$$M_3 = \frac{25_{\text{ce}} \cdot 100\%}{40_{\text{ym}}} = 62,5\%$$

Motor zichlik dars jarayonida doimo o'zgaradi. Bunday o'zgarishlarning shartligini darsda qo'llanilayotgan jismo niy mashqlarning mazmunini turli-tumanligi, ulardan foydalanish joyi va qo'llanilayotgan uslubiyotlar bilan izohlash mumkin.

Darsning M3 ning ko'rsatkichlarini o'zgarishi darsning tipiga ham bog'liq. Harakat texnikasini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni rivojlantirish darslarida M3 70-80% gacha ko'tarilishi mumkin.

Aqliy faoliyat ko'proq aralashgan, harakat faoliyatini o'zlashtirish darslarida esa 50% gacha pasayib ketishi mumkin.

M3 ni ahamiyati muhimligini e'tirof etishimizga qara may, u hech qachon 100% bo'lishi mumkin emas, aks holda dars materialini tushuntirish, sodir bo'ladigan xatolarning sabab lari haqida o'quvchilar bilan muhokam, munozaralar qilish, ular ustida fikr yuritishga vaqt qolmay o'quv ishlarining sifati, samaradorligiga salbiy ta'sir etishi tabiiy holga aylanishi mumkin bo'lar edi.

Odatda motor zichlikni aniqlash jarayonida darsda jihozlarni o'rnatish, ularni yig'ishtirish, mashq bajarish uchun navbat kutishlar uchun sarflangan vaqt taxlilchilar tomonidan darsda foydalanilmagan, besamar ketgan vaqt tarzida hisobga olinadi.

Darsning komponentlari – foydali ish, besamar ketgan vaqt, tushuntirish uchun sarflangan va boshqalar darsning tayyorlov va yakunlov qismlarida barcha o'quvchilarning frontal faoliyati bo'yicha, asosiy qismda esa bir nafar o'quvchi tanlab olinib uning faoliyatigina xronometrlanadi. Darsning asosiy qismda xronometrlash uchun tanlangan o'quvchi yuqori qo'zg'aluvchanlikka ega bo'lgan yoki uning aksi, o'ta sust harakatlanuvchan tipga mansub bo'lmasligi maqsadga muvofiq.

Navbatdagi sahifada e'tiboringizga havola qilingan dars zichligining qayd qilish bayonnomasi tartib raqami ustunidan tashqari yana to'rt ustunni to'ldirish bilan dars zichligining holati ifodalanishi orqali yuritiladi:

-dars davomida bajarilgan harakat faoliyatlarining mazmuni ketma – ket, bajarilishining tartibiga ko'ra yozib boriladi;

- faoliyatni bajarishni boshlangan vaqti;
- uni ijrosi(bajarilishi)ni tugallangan vaqti;

dars komponentlarining nomlari ularning qisqartirilgan bosh harfi bilan ifodalanadi. Xronometrlovchi darsning oxirida har bir komponent bo'yicha saflangan vaqtning umumiy hisobini olib uni foyizini aniqlaydi. To'ldirilgan bayonnoma asosida zichligi taxlil qilingan jismoniy tarbiya darsi yoki mashg'ulotning mazmunini grafik("xronografik") tarzida qayta tiklashimiz mumkin. Dars zichligining pastligi yoki yuqoriligi aynan shu dars uchun qo'yilgan xususiy didaktik vazifalarga bog'liq. "Yangi materialni o'zlashtirish darslarining" zichligi xususiy vazifasiga ko'ra "takomil lashtirish" vazifa qilib qo'yilgan darslarning zichligidan past bulishi tabiiy.

Zichligi 100% li darslar amaliyotda kam uchraydi. Mashqni bajarish uchun qilingan urinishlar oralig'ida organizmning tiklanishi uchun passiv dam, urinishlar oralig'idagi navbat kutishlar, o'qituvchining tuzatishlari, tanbehlari, ko'rsatmalarini eshitish uchun ham vaqt sarflanishini unutmasligimiz lozim

***Dars zichligini aniqlash bayonnomasi
(xronometrlash bayonnomasi).***

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| 1. Mavzular: | 1. Past startdan 60 mga yugurish |
| | 2. Yugurib kelib uzun. sakrash. |
| 2. Dars o'tuvchi o'qituvchi: | T.Toshmatov., |
| 3. YUQCH 6-a sinf o'quvchisi: | Sh. Mamayusupov. |
| 4. Xronometrlovchi: | Sh. Sulaymonov |

№	Harakat faoliyatining mazmuni	Bosh landi.	Tugal landi	Faoliyat turi
1	Saflanish, o'quvchi sonini aniqlash, raport q/q., salomlashish, o'quvchilarni darsga tayyorligini ko'zdan kechirish	00	2 ¹⁰	I
2	Yangi dars mavzusini e'lon qilish	2 ¹⁰	3 ¹⁰	T
3	Diq. uchun mashqlar, q/qomat uchun mashqlar, turli ko'rinishda yurish va yugurishlar, URM, maxsus va tayyorlov mashqlari	3 ¹⁰	9 ¹⁰	I
4	Guruhlarga ajralish, past start texnikasi xaqida tushuntirish	9 ¹⁰	9 ⁵⁰	T
5	Tayyorlov mashqlari	9 ⁵⁰	11 ¹⁰	I
6	Birinchi urinishdagi xatolar tahlili	11 ¹⁰	11 ⁴⁰	T
7	Past st. chiqishni o'rganishdagi ikkinchi urinish	11 ⁴⁰	12 ¹⁰	I
8	Navbat kutdi	12 ¹⁰	12 ⁴⁰	B
9	Masofa bo'ylab yugurish-3-urinish	12 ⁴⁰	13 ¹⁰	T
10	3-urinish tahlili	13 ¹⁰	15 ⁴⁰	BT
11	4-urinish	15 ⁴⁰	16 ³⁰	I
12	Qisqa masofaga yugurish uchun uyga vazifa	16 ³⁰	17 ³⁰	T
13	Navbatdagi vazifani bajarish uchun joy almashish	17 ³⁰	18 ⁴³	I
14	Uzunlikka sakrash texnikasi xaqida tushuntirish	18 ⁴³	20 ¹⁵	T
15	Depsinnish oyog'i uchun tayyorlov mashqlari	20 ¹⁵	22 ¹²	I
16	Joyidan turib 2 oyoqda depsinish bilan sakrashlar xaqida nazariy ma'lumot berish	22 ¹²	23 ⁴³	T
17	Depsinish oyog'i tushadigan joyni aniqlashdan oldingi pauza	23 ⁴³	25 ¹⁰	B
18	1-urinish (10 ta yugurish qadami bilan sakrash)	25 ¹⁰	25 ⁴⁰	I
19	Yug.kel.uz.sakrashda navbat kutish	25 ⁴⁰	26 ¹⁵	B
20	2-urinish (10 ta yugurish qadami bilan sakrash)	26 ¹⁵	26 ³⁵	I
21	1-2-urinishni tahlili	26 ³⁵	28 ¹⁰	T
22	Navbat kutmay 3-4 urinish	28 ¹⁰	29 ¹⁵	I

23	Qayta saflanish va buyruqqa tez javob berish xarakatlari bilan harakatli o'yin bilan tushuntirish	29 ¹⁵	31 ¹⁰	T
24	Buyruqqa tez javob berish harakatlari bilan harakatli o'yin	31 ¹⁰	40 ²⁵	I
25	Qayta saflash, nafas va YUQCH ritmini pasaytirish uchun mashqlar	40 ²⁵	43 ³⁰	I
26	Uyga vazifa berish	43 ³⁰	44 ³⁰	I
27	Darsni yakunlash va uyushgan holda dars joyini tark etish	44 ³⁰	45 ⁰⁰	IT

Xronometrlovchiga qo'yilgan baho _____

Darsning foydali zichligi bahosi _____

O'quvchilarni olgan nazariy _____

bilimlari uchun baho _____

Dars davomida o'quvchilarni faoliyatsiz _____

bekor qolishining foizi bahosi _____

Jismoniy madaniyat darsining xronometrlashni turli xildagi texnologiyalari mavjud. Biz tavsiya qilgan variant dars zichligini aniqlashning eng soddasi bo'lishiga qaramay uning bayonnomasini yozish ma'lum darajadagi malakani talab qiladi.

12-chizma

JISMONIY MADANIYAT DARSİ XRONOMETRIYASI



Bir vaqtning o'zida o'quvchini, o'qituvchini faoliyatini kuzatish uni sekundomer orqali ijrosi vaqtining o'lchovini olib borish, faoliyat mazmunini daftarda qayd qilish malakasiga ega bo'lish ko'p vaqt talab qilmaydi. Faoliyatlarning ayrimlarini ijrosiga juda qisqa vaqt ketishini hisobga olsak 2-3 soniyali harakatlar, 2-3 soniyali bekor qolishlar, tushuntirishlarning juda qisqaligiga ketgan vaqt navbatdagi faoliyatga qo'shilib ketish holatlariga ham duch kelishimiz mumkin. Xronometrlashdan asosiy maqsad dars, mashg'ulot davomida vaqtni sababsiz besamarligini aniqlash holos. Zichlikni oshirish uslubiyotlarini samarali tanlash va ulardan unumli foydalanish jismoniy tarbiya ta'limining samaradorligini oshiradi.

4.3. Jismoniy madaniyat darsida yuklama

Individning harqanday harakat faoliyati uning organizmini ma'lum darajadagi quvvat(energiya)ni sarflashga sabab bo'ladi. Chunki, harakatni bajarish uchun uning belgi langan organlari ish bajaradi. Oqibati organizm ma'lum darajadagi jismoniy yuklandi, ish bajardi deb tushiniladi.

Bajarilgan ish uchun sarflangan quvvatni miqdoriga qarab organizmga tushgan **jismoniy yuk miqdoriga baho beriladi yoki yuklamaning hajmi haqida fikr bildiriladi**. Harakatni, jismoniy mashqni bajarish uchun shug'ullanuvchi organizmi sarflaydigan energiya hajmi dars, mashg'ulot larda oldindan belgilanadi. Buni **yuklama me'yor deb atash qabul qilingan**. Yuklama -belgilangan miqdori, hajmi va intensivligining parametri bilan o'lchanadi.

Yuklamaning hajmi – bajarilgan mashqlarning soni, mash g'ulot uchun sarfangan vaqt, bosib o'tilgan masofani kilometraji va boshqa ko'rsatkichlari bilan belgilanadi.

Intensivlik – harakatning sur'ati (tempi), tezligi ko'r satkichlari, yurak qisqarishining chastotasi bilan tavsiflanadi.

Jismoniy mashqlarni bajarishdagi o'zaro munosabat tes kari proporsionallikka ega: yuklamani hajmi qancha katta bo'lsa, uni intensivligi shunchalik past bo'ladi yoki uni teskarisi.

Mushaklar ishi(**yuklama**) xarakteriga ko'ra **standart va o'zgaruvchan** bo'lishi mumkin.

Yuklamaning ta'siri organizmni bajarilgan ishga reak siyasi tarzida namayon bo'ladi. Uni ko'rsatgichlari – yurak qisqarishi chastotasi va o'quvchilarning charchashi, tolishining tashqi alomatlaridir.

Yuqorida qayd qilingan barcha alomatlar turli darajada va turli holatda jismoniy yukni shug'ullanuvchilar organi zmiga ta'siri doirasini ifodalaydi. Bu bilan mashg'ulotlar jarayonida yuklamani me'yorini aniqlash va boshqarish mumkin bo'ladi.

Jismoniy madaniyat darsida **jismoniy yuklamani aniqlash va boshqarish** quyidagicha amalga oshiriladi.

Xronometrlovchi tanlagan tipga kiruvchi o'quvchi darsning boshlanishida tanlab olinib uning YUQCH si organizmiga yuklama tushmay turib sanaladi. So'ng har 2-3 minut oralig'ida tanlangan o'quvchining YUQCH sini sanog'ini olish davom ettiriladi (YUQCH sini qayd qilish bayonnomasi ilova qilingan 3-ilova). Bayonnomaning qaydi jadval tarzida(V.V. Yanson, 1966) YUQCHning fiziologik qiya chizig'i tarzida alohida varaqga chizilib, darsda jismoniy yuklamaning me'yori va uning boshqarilishi haqida fikr bildirish mumkin bo'ladi.

Darsning **tayyorlov, asosiy, yakunlov qismlarida yurak qisqarishining eng yuqori nuqtasi aniqlanib** ularni maqsadga muvofiqligi, boshqachasiga aytganda o'quvchilar organizmi, ularning jismoniy tayyorgarligi darajasiga mos yoki mos emasligiga – optimalligiga baho beriladi.

Yuklamani optimal me'yorlashning nazariy, usulubiy asoslari haqidagi bilimlarga egalik mutaxassisning kasbiy bilimlari sirasiga kiradi. Opti mal yuklamalar **“organizmni jismoniy mashqlar ta'siriga moslashish “qonuniyati”** asosida **shug'ullanganlikning** ortishi bilan kuzatiladi.

Optimal yuklamalar shakllangan va ilmiy asosilangan quyidagi uslu biy holatlar tarzida namoyon bo'lishligi maqsadga muvofiq:

a) **yuklamalarni** organizmni individual funksional imkoniyatlariga muvofiq bo'lishligi(adekvatligi);

b) **yuklamani oshirishning asta-sekinligi;**

v) funksional imkoniyatlarni ortishini, rivojlanishini ta'minlovchi **yuklamalarning tizimlilik;**

g) ularning **ketma - ketinligi va muntazamliligi.** Yuklamalarning qayd qilingan jihatlarini ta'lim jarayonida hisobga olish uni individ uchun optimalini tanlash imkonini beradi.

Jismoniy yuk har qanday aniq holatda o'zining parametri (hajmi, intensivligi, dam olish intervali)ga ko'ra optimal bo'lishi darsni, trenirov kani va boshqa mashg'ulotlarining effektini ta'minlovchi shug'ullanish omili rolini o'ynaydi.

Yuklamaning darajasi(miqdori, intensivligi va boshqalar)ni yetarli emasligi o'quv vaqtini besamar, befoyda yo'qotishga sabab bo'ladi, uning ortiqrog'i esa organizmga ziyon yetkazadi.

Agarda yuklama miqdori oldingi holatidagicha qolaversa, o'zgartir ilmasa, uning ta'siriga organizm o'rganib qoladi (refleks hosil bo'ladi) va jismoni yuklamaning rivojlantiruvchi effekti yo'qoladi. Qayd qilingan sababga ko'ra jis moniy yukni asta-sekinlik bilan oshirib borish zaruriy talab hisoblanadi.

Nisbatan axboriy normaga aylangan, ob'yektiv va amaliyotda keng qo'llani ladigan ***organizmni jismoniy yukga reaksiyasining amaliy ko'rsat gichi yurak qisqarishining chastotasi*** (YUQCH) miqdoridir. Uni ortirish yoki kamaytirish orqali optimllikni boshqarish amaliyotda qabul qilingan.

Hozirgi kun jismoniy tarbiya jarayoni amaliyotida (I.A.Koshbaxtiyev,1994; F.A.Kerimov,2004; L.Goncharyova,2005) yurak-tomir tizimining funksional imkoniyatlarini oshirish maqsadidagi mashg'ulotlarda yuklamani foydali me'yori YUQCHsi sonini minutiga 130 martadan kam bo'lmasligi orqali erishiladi degan nazariy fikr o'rtaga tashlamoqda. Bu raqam yurak qisqarishining maksimal hajmi deb qabul qilingan. Shunga ko'ra yurak qisqarishi chastotasi miqdorini minutiga 130 ga teng bo'lishi trenirovkani yangi boshlaganlar uchun "ostona" (boshlang'ich) yuklama deb qaralishi lozim.

intensivlikdagi, aerob yoʻnalishdagi mashqlar (harakatli oʻyinlar, estafetalar, sport oʻyinlari, suzish, yugu rish, velosipedda yurish) orqali erishiladi.

Oʻrtacha intensivlikdagi yuklamani diapazoni YUQCH minutiga 130-160 marta gacha va katta intensivlikdagini esa minutiga 160-171 martagacha deb qaralmoqda.¹³

Jismoniy yuklamani qatʼiyan boshqarish va uni dam olish bilan almashib turishini yoʻlga qoʻyish maktab yoshidagi bolalar organi zmining organlari va ularning tuzilishini funksional faolligiga jismoniy mashqlar orqali yoʻnalti rilgan taʼsir etishini taʼminlaydi.

Jismoniy madaniyat darsida yuklamaning parametrini boshqa rishga turli xildagi usullari va uslubiyotlar orqali erishiladi. Nisbatan samarador va qoʻllashning oson usullari quyidagilardir:

- bajarilayotgan mashqni takrorlashlar sonini oʻzgar tirish;
- mashqlarning umumiy sonini oʻzgartirish;
- bajarilayotgan bir xil mashqni takrorlash bilan uni bajarish tezligini oshirish;
- harakat amplitudasini qoʻshish yoki kamaytirish;
- tashqi qarshilikni miqdorini variantlash(oʻzgartirish);
- mashqni bajarish sharoitini osonlashtirish yoki qiyinlashtirish (masalan, balandga qarab yoki pastga yugurish, qumli yoʻlka yoki stadion yoʻlkasida yugurish va boshqalar);
- dastlabki holatni oʻzgartirish (masalan, yarim yoki toʻla oʻtirish holatidan yuqoriga sakrashlar, qoʻlni tirsakdan bukib toʻgʻrilashni polda, oyoqni stul ustiga qoʻyib, gimnastika devori reykasiga tirab va h.k.);
- masofani (yugurish, suzish va boshqalarda) uzaytirish yoki kamaytirishlar;
- mashgʻulotlarni odatdagi yoki kengaytirilgan, kichraytirilgan maydon larda oʻtkazish;
- qoʻllanilayotgan uslubiyotlarni variantlash (bir maromda, oʻyin, musobaqa tarzida va h.k.lar tarzida);
- mashqlarni bajarish vaqtini koʻpaytirish va ozaytirish yoki mashqlar orasida dam olishning xarakterini oʻzgartirish.

Oʻqituvchi tomonidan har qanday holatda ham dars vazifasini hal qilish uchun jismoniy yukni boshqarishning optimal usullari qoʻllanadi. Yuklamaning organizmga qanday yoʻsinda berilganligini YUQCHning

¹³ Керимов Ф.А. “Спорт назарияси”, ўқув қўлланма (жисмоний тарбия институти талабалари учун), ЎзДЖТИ нашрёт-матбаа бўлими, 2005, 114 саҳифа

fiziologik qiya chizig'ini chizish orqali ko'rish mumkin. Navbatdagi sahifada YUQCHning fiziologik qiya chizig'i taxminiy chizmasi berilgan (13-chizma).

13-чизма



**Tahlil qilingan darsning muhokamasi majlisining
BAYONNOMASI**

_____ning
(dars o'tkazgan o'qituvchining ismi va fami.)

« ____ » _____ 20 ____

_____sinfida o'tkazilgan jismoniy madaniyat darsi tahlilining muhokamasida qatnashdilar: (qatnashuvchilarning ismi va familiyasi qayd qilinadi) _____

Kun tartibi

1. _____sinfida o'tkazilgan jismoniy madaniyat darsi tahlilining muhokamasi _____
(dars o'tkan o'qituvchining ismi va familiyasi)

O'tkazilgan darsi bo'yicha so'z dars o'tkazgan o'qituvchiga berildi: (dars o'tkazgano'qituvchining so'zi yoziladi) _____

2. So'z pedagogik tahlilchi: _____ga berildi:

3. So'z darsning zichligi bo'yicha: _____ga berildi:

4. So'z darsning jismoniy yuklamasi va uning boshqarilishi bo'yicha ga berildi: _____

5. Muhokamada qatnashuvchilarning qo'shimcha fikrlari: _____

6. Dars o'tgan o'qituvchining tahlil jarayonidagi takroriy so'zi: _____

7. Majlis boshqaruvchisining yakuniy so'zi: (darsga, dars zichligiga, jismoniy yuklamaga va pedagogik tahlil qatnashchilarini faoliyatiga baholar hamda darsga umumiy yakuniy baholarni e'lon qiladi).

Xulosa qilib shuni aytish joyizki, jismoniy madaniyat darsining tahlili muhokamasining bayonnomasiga tahlil qilingan darsning texnologik haritasi, yuklamani boshqarilishi bo'yicha tuzilgan bayonnoma, uning YUQCH ni fiziologik qiya chizig'i chizilgan chizma,

dars zichligining bayonnomasi va xronometrajning jadvali ilova qilinishi lozim.

Dars tahlili muhokamasida taxlil ishtirokchilarining barchasi qatnashishlari shart. Tahlil ishtirokchilari dars o'tkazgan o'qituvchini avval ijobiy tomonlarini, yutuqlarini, so'ng kamchiliklari va nuqsonlarini o'qituvchini shaxsiyatiga tegmay, kamsitmay bayon qilishi pedagogik etikaning asosiy talablaridan biri hisoblanadi.

Tahlil boshlanishida eng avvaldarsi taxlil qilingan o'qituvchiga o'z darsi haqidagi fikrlarini tahlilchilarga so'zlab berishi bilan boshlanib, taxlilning oxirida unga ikkinchi marotaba so'z beriladi. Bu dars muhokamasi davomida yuzaga kelgan ayrim bahs, munazaralarga sabab bo'lgan muammolarni oydinlashtirishga imkon berishi jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi amaliyotida isbotlangan. Tahlilning yakuniy natijalari maktabning pedagogik kengashi bayonnomasiga kiritilishi bilan dars taxlili yakunini topadi.

Mavzu bo'yicha testlar

1. Jismoniy yuk, jismoniy yuklama, yuk deb nomlanadigan atamalar qo'llaniladigan mashg'ulotlarning nomini belgilang.

A, Sport trenirovkalari.

V. Sog'omlashtirish trenirovkalari.

S. O'quv trenirovkalari.

D. Ommaviy sog'lomlashtirish tadbirlari – sport bayramlari, QZU lari, sport turlari kunlari, va boshqalar.

Ye) barcha mashg'ulotlarda.

2. Rasional kun tartibida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarini organizmga ta'siri.

A. Mashqlarni bajarish natijasida mushaklar ma'lum chastotadagi impulsar yuzaga keltiradi va bu impulsar ichki a'zolarimizning funksional holatni yaxshilaydi.

V. Organizmni emosional holatiga ijobiy ta'sir qladi, ko'tarinki kayfiyatni hamda, mushaklarda "xush xollik"ni yuzaga keltiradi.

S. Organizmni qon orqali kislorod va ozuqa moddalar bilan

ta'minlaydi, to'qimalar, hujayralaridagi modda almashinuviga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

D. Organizmni kunlik, haftalik aqliy, jismoniy mehiat faoliyati davomida sarflagan energiyasini tiklash vosita sifatida xizmat qiladi.

Ye. Barcha javoblar to'g'ri.

3. Mashqlarni me'yorini belgilash (jismoniy yuklama)ga ta'sir etadigan omillarni siz uchun ahamiyati darajasiga ko'ra ketma-ket raqamlar (1,2,3 va x.k tarzida) qo'yish bilan o'rinlarga qo'ying!

- mashqlarni takrorlash miqsori.
- mashqlarni bajarishda qatnashadigan yirik yoki mayda muskullar guruhining hajmi va soni
- mashqlarni bajarish sur'ati.
- ___- harakatlar amplitudasi
- mashqlarning murakkabligi
- muskul zo'riqishining darajasi va xarakteri.

4.Aktiv damolish deganda nimani tushunasiz.

A. Telivizor ko'rib o'tirish, kitob o'qish, erkin mavzuda suhbatlashib vaqt o'tkazish.

V. Stadion, kino, teatr va boshqa tamoshaxonalarda vaqt o'tkazish.

S. Uy, ho'jalik yumushlari bilan ma'lum darajadagi energiya sarflash bilan band bo'lish.

D. Maqsadli katta dozadagi jismoniy mashqlarni bajarish orqali organizmni sarflagan energiyasini tiklash.

Ye. Organizmni sarflagan energiyasini jismoniy mashqlar, o'yinlar va turli ko'ngil ochish o'yinlarini o'ynash bilan taklash.

5.Kundalik hayotimiz tarkibida Siz yoqtirib foydalaniladigan quyidagi harakatlarni ahamiyatiga kura tartib raqamlari (1,2,3 va x.k) bilan o'rinlab bering.

___ qisqa muddatli gimnastika mashqlari;

- _ jismoniy mashqlar, o‘yinlar bilan daqiqalar;
- _ fizkultura pillapoyalarida ko‘tarilish, tushish;
- _ o‘tirishni yurish (sayrlar) bilan almashtirish;
- _ turli xildagi nafas mashqlari;
- _ autogen trenirovkalar;
- _ salomatlik trenirovkalari;

Nazorat savollari.

1. Jismoniy madaniyat darsining taxlilida yangi innovatsiyalar.
2. Dars tahlilining hillari.
3. Pedagogik tahlilning mazmuni.
4. Darsning zichligi va uni oshirish metodlari.
5. Jismoniy madaniyat darsida yuklama va uni boshqarish metodikasi.
6. Umumiy va xususiy tahlilning mazmuni.

O‘QUVCHILARINI HARA KATGA O‘RGATISH(O‘QITISH)NING ETAPLARI

Harakatga o‘rgatish uchun eng qulay davr maktab yoshi hisoblanadi. Ularning organlari va tuzilmalari, mushaklarining egiluvchanligi, harakat koordinatsiyasi (chaqqonligi), tezkorligi, kuchi va boshqa harakat sifatleri yuqori qo‘zg‘oluvchanligi bilan ajralib turadi. Ayniqsa, ruhiy qo‘zg‘oluvchanlikning ustuvorligi bu yoshdagilarda shartli harakat reflekslarini yengil hosil bo‘lishiga qulaylik tug‘diradi. 14-15 yoshga borib harakat analizatorlarining rivojlanganligi me‘yoriga yetadi.

Maktabni tugallash davrida bitiruvchi o‘quvchilar aytarli darajadagi hayotiy – zaruriy harakat malakalari va ko‘nikmalari zahirasiga ega bo‘ladilar. Jismoniy mashqlardan mehnat faoliyati va ijtimoiy hayotda sog‘ligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligining darajasini maromli ushlashni bilishiga oid nazariy bilim va amaliy malakalarga ega bo‘lishsagina davlat o‘rta ta‘lim tizimi o‘zining maqsadi va vazifasini ijobiy hal qilgan bo‘ladi.

5.1. Jismoniy madaniyat ta‘limi(o‘qitish) jarayonida harakatga o‘rgatishning etaplari

Jismoniy tarbiya ta‘limi jarayoni belgilangan etaplar orqali yo‘lga qo‘yiladi(uning etaplariga oid o‘quv materiallari darsligimizni I kitobining V bobida atroflicha yoritilgan). Bu jarayon jismoniy madaniyat darslari va boshqa jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish mashg‘ulotlarida shug‘ullanuvchilarning yoshi, jinsi va ularning jismoniy tayyorgarligi xususiyatlaridan kelib chiqib yo‘lga qo‘yiladi.

Jismoniy madaniyat ta‘limi - o‘qitish jarayonida o‘quvchilarning faolligi ta‘lim jarayonida yetakchi faktorlardan bo‘lib, ular jismoniy madaniyat fanini o‘qitishda o‘zining xususiy tomonlari bilan farqlanadi.

Masalan, nazariy fanlarni o‘qitishdagi jismoniy amaliy faollik bilan jismoniy amaliy darslarni o‘qitishdagi jismoniy, ruhiy faollikning xususiy tomonlari farqlanadi. Nazariy fanlarining darslarida bolalar

diqqati nisbatan turg'un, o'zlashtirishga urinishi ham faolroq, darslarida harakatlarni o'zlashtirishda shunga erishish zaruriyatidir.

O'rgatishning boshlang'ich-tanishtirish etapi. Harakatga o'rgatishda harakat faoliyati yoki harakat aktini ***tanishtirish bilan boshlanadi. Bu jismoniy madaniyat ta'limi jarayonining qonuniyatidir.***

O'quvchilarga mashqni tushuntirishda ularning diqqatini bajarilishi lozim bo'lgan harakatni ijro texnikasini nazariy tushunchalarini diqqat bilan eshitishlarini tashkillay olish, bajarilishi lozim bo'lgan faoliyat haqidagi birlamchi tasavvurni yuzaga keltirish, uni bajarishga zo'r ishtiyoq, ongli munosabat, intilishni paydo qilish ***ta'limning birlamchi etapini asosiy mazmunini tashkil etadi.***

Kichik maktab yoshdagilarga harakatlarni iloji boricha o'yinlar tarkibida o'rgatishni yo'lga qo'yish o'qitishning boshlang'ich etapining asosiy vazifalaridan biridir. Bolalarni o'rganishi lozim bo'lgan harakatlarni o'zlashtira olmayotgan ligi sababini aniqlay olish malaksiga ega bo'lish o'qituvchi uchun o'ta muhim.

O'zlashtirish uchun, uni oson kechishini ta'minlaydigan o'zgartirishlarni qila olish undanda muhim bo'lgan kasbiy faoliyatlardir. O'rgatish - o'qitishning samarali boshlanishini ta'minlovchi uslubiy vositalar va boshqa jihatlar ta'lim jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, kutilgan natijalarni beradi.

Mashg'ulotlar davomida o'smirlar bilan o'rganilishi zarur bo'lgan harakatni ilk bor bajarish, dastlabki – birlamchi urinish qilish(ruhiy nuqtai nazaridan) ular uchun tanish, odatda sharoitda, tashqi qo'zg'atuvchilarsiz (chalg'ituvchilarsiz, tamoshobinlarsiz) amalga oshirilishining ahamiyati kattadir.

Professor A.Kasyanovning eksperimental tadqiqotlari davomida, mak tabining jismoniy tarbiya darsida ilg'or pedagogik tajribalarni o'rganish uchun bir guruh nazoratchilar qatnashgan. Ular tashqi qo'zg'atuvchilar rolini o'ynaganlar. Tashqi qo'zg'atuvchilarni ko'rgan o'quvchilar, o'zlari yaxshi ko'rgan sport jihozlarida, oldingi darslarda duppa-durust bajargan mashqlarini bajarishda qiynalganlar.

Bunga sabab darsda ishtirok etgan nazoratchilar o'quvchilarga ***qo'shimcha qo'zg'atuvchi*** rolini o'ynagan. Qo'shimcha qo'zg'otuvchi o'quvchilar bosh miya yarim sharlari po'stlog'ida yangi qo'zg'alish o'chog'ini vjudga keltirgan. Qayd qilin gan qo'zg'olish o'chog'i o'quvchilardagi mavjud shartli harakat reflekslarini normal kechishiga to'siqni yuzaga kelishiga sabab bo'lgan.

Yuqori sinf o'quvchilari o'smirlarga nisbatan harakatlarni ijrosini birinchi bor ko'rishdanoq bajarishda qiylanmaganlar. Bunga sabab ularning jismoniy tayyorgarligi darajasining yuqoriligi va ulardagi muvofiqlash tirish, uddalash qobiliyatlarini yetarli darajada rivojlanganligidir.

Qator tadqiqotlar orqali (Sh.X.Xonkeldiyev, A.Abdullayevlar, 1988) harakatga o'rgatishda o'rganilishi lozim bo'lgan mashqlarni dastlab oz muskul kuchi sarflab, so'ng harakatlarni sekinlashtirib bajarish bilan o'rgatish o'quv materialining oson o'zlashtirish mumkinligini isbotladilar.

Harakatni uzoq takrorlashlar esa uni o'rgatish samaradorligini pasayishiga sabab bo'lishi mumkin. Bunday holatda texnikasi qiyin, uzoq takrorlanayotgan mashq(harakat)ni boshqa, shunga o'xshash harakatlar bilan almashtirish, bajarish texnikasi o'zlashtirilayotgan mashq texnikasiga yaqin, jismoniy mashqlar yoki harakatli o'yinlardan foydalanishni samarasi katta ekanligi tajribalar orqali ta'lim jarayonida isbotlandi.

Hayotiy, amaliy harakatlarni o'zlashtirish o'z navbatida yangisini o'zlashtirishni osonlashtiradi. Uzunlikga sakrash, qisqa masofada tez yugurishni o'rganishni osonlashtiradi. Lekin mashg'ulotlarda, darsda faqat bitta jismoniy sifatni rivojlantiruvchi mashqlarni ko'proq takrorlash bolalarda darsga qiziqishni pasayishiga sabab bo'lishi mumkinligi, ta'lim jarayoni samarasiga salbiy ta'sir qilishi **jismoniy tarbiya ta'limining qonuniyatiga aylangan.**

Yuqori natijalarga erishish uchun ayrim mashqlarni ko'p marotabalab takrorlash zaruriyatidir. Amaliyot shuni isbotladiki, 60 m ga IX sinf o'quvchisi 11,4 sek natijasidan 0,9 sekundga yaxshilaguncha 2 yil davomida maxsus mashqlar bilan qo'shganda 26 km masofani yugurib o'tishi zarur bo'lar ekan(F.A.Kerimov, 2001).

O'zlashtirilgan harakatni **mustahkamlash va takomillash tirish etapi** harakatga o'rgatish jarayonida muhim ahamiyatga ega va bu jarayon o'quvchilarning yoshi xususiyatlari bilan bog'liq. Yangi o'zlashtirilgan harakat malakasi bosh miya yarim sharlar po'stlog'ida hali chuqur iz qoldirmagan bo'ladi. Uni chuqurlashishi jismoniy tarbiya ta'limi jarayonining navbatdagi **mustahkamlash** hamda **takomillashtirish** etapida amalga oshirilib me'yoriga yetkaziladi.

O'zlashtirilganni **mustahkamlash** maktab yoshidagilarning har bir gu ruhida o'zining xususiy tomonlariga egaligini "xato lar va ularning sodir bo'lishi" mavzusida mukammal yoritdik. Mustahkamlash qator

qayta takror lashlar bilan amalga oshiri lishi ta'lim jarayoni orqali isbotlangan.

Kichik maktab yoshidagilarda harakatlarni mustahkamlash uchun qayta takrorlashlarni turli variatsiyalarda, o'yinlar tarzida yoki o'ynaladigan xarakatli, sport o'yinlarining elementlari tarki bida, shakli o'zgartirilib, turli obrazlarga taqlid ko'ri nishida, ortiqcha zo'riqishlarsiz bajarish bilan, ayrim holatlarda ularga qisman xarakat erkinligi berish bilan takrorlanadi.

O'smirlar bilan mashg'ulotlardagi takrorlashlar ortiqcha qo'zg'atuv chilarsiz, bajarishda qiyinchilikga uchraydiganlarga differensial yondo shuvni o'quvchilarga sezdirmay amalga oshirish bilan takrorlanadi.

Oriyatini qo'zg'ovchi, o'ziga ortiqcha baho berishi tufayli uchraydigan muammolarga o'qituvchining ehtiyotkorligi zarur. Bu yoshdagilarda hosil bo'lgan harakat malakasini chuqurlashtirish uchun takrorlashlardan bezishi juda oson va uni oldini olish zarur. Katta maktab yoshidagilarda takrorlashlarni ortiqcha uri nishlar, zo'r berishlar orqali amalga oshirili shiga yo'l qo'ymaslik zarur. Chunki, bu yoshdagilar shaxsiy rekordlarini o'rnatishni tezlashtirishga urinishlari bilan boshqa maktab yoshidagilardan farqlanadi. Mustahkamlash maqsadidagi takrorlashlarda bu yoshdagilar doi miy nazorat ostida bo'lishi maqsadga muvofiq.

Hozirgi zamon jismoniy tarbiya darslari davomida **harakatga o'rgatish jarayonining oxirgi etapi – takomillashtirishga** ahamiyatli darajada ko'p vaqt sarflashga ulgurilmaydi. Mustahkamlash etapidayoq jismoniy tarbiya davlat dasturi mavzularini o'qitib ulguridik degan fikrga kelingandan so'ng, takomillashtirish jarayoni o'z ustivorligini yo'qotadi.

Lekin, o'rta va katta maktab yoshidagilar takomillashtirilgan harakatlar, ularni namoyon bo'lishida organlarimiz va tizimlarimizda sodir bo'ladigan funksional o'zgarishlarni kechishi haqida eng sodda tushunchalar yoki nazariy bilimlarga ega bo'lishlari foydadan holi emas.

Mustahkamlangan, takomillashtirilgan harakatlarni bajarish uchun organlarimiz o'zlashtirish paytidagidek katta quvvat sarflamasligi, ortiqcha zo'riqish qilmasligi, tez o'rganaman deb qaytarishlar sonini oshirishi oqibatida harakat tarkibidagi ortiqcha, aynan shu mashq uchun zarur bo'lmagan qo'shimcha harakatlarni paydo bo'lishini, malakani "avtomatlashuvi"ni kechi kishining sodir bo'lishi mumkinligini, avtomatlashgan harakat larning o'zi qanday harakatlar

ekanligi, ularni yuzaga kelish mexanizmi, mashq qilish natijasida sodir bo'lgan yarim sharlar po'stlog'idagi izni chuqurligini ortishi, uni sayozlashuvi yoki xotiradan ko'tarilishi o'ta sekin sodir bo'lishi, ayrim harakatlarni izi umuman yo'qolmasligi, katta sport bilan shug'ul lanish to'xtatilgandan so'ng ko'p vaqt o'tgan bo'lishiga qaramay sportchilarni qisqa vaqtli trenirovkadan so'ng o'zlarining texnik mahoratlarini tez tiklab olishlarining sababi shundaligi shug'ul lanuvchilarga tushuntirishi muxim.

Chunki, avtomatlashgan harakatlar bosh miya yarim sharlari po'stlog'ida chuqur iz qoldirishi, vaqtlar o'tishi bilan **hosil bo'lgan "iz" o'z funksiyasini tiklashi** mumkinligiga oid **qonuniyat**ga borib taqaladi.

Xulosa qilib shuni takidlash lozimki, umumiy ta'lim maktabi sharoitidagi jismoniy tarbiya darslarining mavzularini mustahkamlash va takomillashtirish jarayoni uzluksiz, qator darslardagi doimiy takrorlashlar orqali olib borilishi uslubiy talab bo'lib, ular hosil bo'lgan harakat malakalarini so'nishini oldini oladi. Agar, o'quvchilarning yoshi va organizmining individual xususi yatlarga muvofiq intensivlik va dam olish intervali tanlab berilsa hosil bo'lgan malakalarning avtomatlashuvi orqali ularning jismoniy sifatlarini tarbiyalash imkoniyati yanada oshadi.

5.2. Harakatga o'rgatishning uslubiy prinsiplari

Harakatga o'rgatish DTS ning jismoniy tarbiya dasturi materiallarini o'qitishni nazarda tutadi (umumiy ta'lim maktabining o'quv dasturi darslikning ilovalar bo'limida berilgan, ilovalarga qaralsin). O'quv dasturining materiallarini o'qitish, ularni o'zlashtirish, mustahkamlash, takomillashtirish mutaxassisidan ta'lim jarayonining belgilangan **prinsiplari, uslubiyotlari va qonuniyatlariga** rioya qilish va unga oid maxsus bilimlarni taqazo etadi.

Katta, o'rta, kichik maktab yoshdagi o'quvchilarni harakatga o'rgatishda uslubiy prinsiplarga rioya qilishga alohida e'tibor beriladi. Ta'lim jarayonining samaradorligi, mashg'ulotlarga o'quvchilarning munosabatlarini ijobiy yoki salbiy bo'lishligi ham uslubiy prinsiplar bilan bog'liq.

Darsligimizning birinchi kitobida jismoniy tarbiya jarayonining uslubiy prinsiplarining nazariyasiga oid bilimlarga kengroq joy berganmiz. E'tibo

ringizga havola qilinayotgan bo'limda bu prinsiplarni o'quvchilar jismoniy tarbiya ta'limida qo'llanishiga to'xtalishni lozim ko'rdik.

Onglilik va faollilik prinsipiga muvofiq sinfdan sinfga o'tish davomida o'quvchilar harakat faoliyati haqidagi chuqur bilimlarini chuqur lashtirishlari, o'zlashtirilgan yoki o'zlashtirilishi lozim bo'lgan harakat nimaga faqat aynan ko'rsatilganday bajarilishi kerakligi, uni boshqacha qilib bajarish qo'yilgan maqsaddan chetga chiqishga, xatolarni sodir bo'li shiga olib kelishi mumkinligi haqida mustaqil fikr yurita oladigan bo'lishlari, baxs munozaralar qilish bilan ularning fikrlash doirasini kengaytirishni nazarda tutadi.

Kichik yoshdagi, faqat ko'rish orqali fikrlaydiganlarda hayotiy misollar orqali jismoniy mashqlarning ahamiyati, uni kundalik hayotda qaysi yo'sinda qo'llanilishi, foydalanilishi, ularning sog'lig'ini yaxshilanishi va boshqalarga yordam berishi haqida elementar hayotiy misollar keltirish bilan mashqlanishga ongli munosabat shakllantiriladi. Masalan, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, ko'proq harakatlanish yoki o'yinlar o'ynash ishtaxani yaxshilashi, ishtaha bilan ovqatlanish orqali organizmga kerakli oзуqalarni kirishi, ularni hazm bo'lishini yaxshilanishi natijasida uning organlarini baquvvat bo'lishi ularning ongiga yetkaziladi. Bunday hayotiy misollar bolalarni jismoniy faolligini oshirish uchun yetaklovchi omil ekanligi amalda isbotlangan.

O'rta, katta yoshdagi (V-IX sinf) o'quvchilarida nisbatan qiyin harakat malakalari shakllantiriladi. Bu jarayon o'rganilgan materiallarni ko'p marotaba qaytarish orqaligina amalga oshirilishi, yuqori natijalar uchun ko'p ter va og'ir mashaqqatlar tortish kerakligi ularning ongiga singdiriladi. Demak maqsadli shug'ullanish ham mehnat ekanligi ularning ongiga singdiriladi.

Bu yoshdagilar ruhiyatiga e'tibor berish muhim ahamiyatga ega. Ular o'rganilayotgan harakat faoliyatini tezdagina egallab olishga urinadilar. Bu organizmni yuklamaga moslashishi haqida tushunchalari kamligidan dalolat bo'lib, uning og'ir oqibatlar haqidagi bilimlarga muxtoj bo'ladilar. Mashq texnikasi ustida ishlash, uni o'zlashtirish, mustahkamlash, takomillashtirish og'ir ekanligini alohida tushun tirish muhim ahamiyatga ega.

Harakatlarni o'zlashtirishda bir-birining hatolarini topishga undash, kerak bo'lsa majburlash, ijroda hatolarni topish, uni tahlil qilish, yo'l qo'yilishi mumkin bo'lgan xatolarni oldini olishga zamin yaratadi. Qola versa, o'qitilgan harakatlarni qaytarishda o'quvchilarni guruhchalarda boshqa ruvchi, rahbar rolini bajarishini hayotiy amaliy ahamiyati

muhim. Ularning mustaqil fikrlashiga e'tibor berish, sport adabiyotlari ustida ishlash, sport texnikasi, taktikasi haqida real misollar keltirish, mustaqil shug'ullanishlari uchun maslahatlar berish maqsadga muvofiq.

Bajarib ko'rsatish prinsipi o'quvchilarda o'sha harakatlar haqida aniq tushunchalar hosil qilishda muhim rol o'ynaydi. Kichik va o'rta yoshdagilarda taqlid qilish refleksi juda rivojlangan bo'ladi. Ular ko'rsatilgan harakat larning aynan o'zini taqlid qilish bilan, nusxasini, tezda va butunligicha qaytara oladilar. Shunga ko'ra bu prinsipga rioya qilish o'qituvchidan harakatni namunali ko'rsatish hamda o'quvchilar bajarayotgan mashqining hayotiy-amaliy ahamiyatini mukammal tushuntirish lozimligi talabini qo'yadi.

Yuqori sinf o'quvchilari turli xil tayyorgarliklardan o'tadilar va harakatlarni o'zlari mustaqil kuzatib baholay oladilar. Mashqlarni yaxshi bajaradiganlarni, yaxshi ko'rsatib bera oladiganlarni ta'lim uslubiyotlariga oid bilimlar berish bilan tarbiyalash maqsadga muvofiq. Bunday o'quvchilardan mashg'ulotlar, darslarda jismoniy tarbiya yo'riqchisi sifatida foydalanish darsda yaxshi samara beradi.

Harakatni to'liq bajarish yoki bo'laklarga ajratish bilan o'rgatish hamda o'qitishni individuallashtirish prinsipi –qo'llanganda ayrim harakatlarni ajratib olish bilan o'qitish kichik maktab yoshidagilarda qiyinroq kechadi. Ular ning organizmini bilishimiz lozim bo'lgan xususiyatlaridan yana biri ularni tez toliqishi va tez tiklana olishidir. Ayniqsa, bir xil, ular uchun zerikarli harakatlar charchashni tezlashtiradi. Bundan tashqari o'quvchi tanasining ayrim muskullarini ma'lum muddatga zo'riqtirib ushlab turish (statik holat)dagi mashqlar tez toldiradi va shuning uchun bunday mashqlardan amaliyotda kamroq foydalanish tavsiya qilinadi.

Birinchi sinfdan boshlab o'quvchilardan ayrim mashqlarni bajarish uchun bor imkoniyatlarni sarflashi zarurligi talab qilinadi. Chunki bu ularning jismoniy tayyorgarligi va nerv faoliyatining tipologik xususiyatlari bilan bog'liq. Harakatlarni to'liq yoki bo'laklarga ajratish o'smirlar va katta maktab yoshidagilarda qo'llaniladi.

O'rta maktab yoshdagilarni harakatga o'rgatishda mashqlarni qaytarishlar sonini puxta o'ylab, ayniqsa kuchli umumiy ta'sir ko'rsatuvchilarini rejalash tirish kerak bo'ladi. Chunki bu yoshdagilar ruhiy tomondan hamda yurak-tomir tizimini ta'sirchanligi, o'z imkoniyatlariga ortiqcha baho berib yuborishga moyilligi bilan ajralib turadilar.

O'smirlarning diqqati alohida xarakterga egaligi, ularni o'z imkoniyatlariga ortiqcha baho berishga moilligi, o'zini o'zi nazorat qilishni qadrla

masligidan kelib chiqib bajarishi jihatdan qiyin texnikaga ega bo'lgan harakatlarni o'rgatishda alohida yondoshuv talabi qo'yiladi. Texnik jihatdan o'zlashtirilishi qiyin, ko'p qirrali harakatlarni o'zlashtirish, ularning ijrosi 13-14 yoshdagilar uchun aytarli qiyin bo'lmaydi. Lekin, vaqtinchalik muddat davomida o'smirlik yoshi bilan bog'liq bo'lgan yangi harakatlarni o'zlashtirishdagi ushlanishlar, harakat koordinatsiyasini yomonla shuvidek holatlar ham sodir bo'lishi mumkin.

O'smirlarni harakat faoliyatiga o'qitishda individual yondashuv o'ta muhim sanaladi. V.M.Kasyanov (2001) tadqiqotlari bo'yicha tipologik xususiyatga ko'ra – normal qo'zg'aluvchanlikka mansub tipdagi o'quvchilar odatda gimnastika va boshqa sport mashqlarining texnikasini oson o'zlashtiradilar. Boshqa sport turlariga oid turli harakat vazifalarini tez, aniq hal qila oladilar, ayniqsa, o'yinlarni o'rganishda ularga tenglashadiganlar yo'q. Bunday tipdagi o'quvchilarga katta talablar qo'yib, ularni egallagan harakat malakalarini yanada takomillash tirishga qiziqtirish, kerak bo'lsa majbur qilish kerakli natijalarni beradi.

O'quvchilarning oliy nerv faoliyatining tipiga ko'ra o'zini boshqarishda qiynaladiganlar, qayd qilinganidek, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarida o'zlashtirishlarini maromsizligi bilan ajralib turadilar. Lekin, ular harakatlarni oson o'zlashtirish qobiliyatiga ega bo'ladilar, yuzaga kelishi lozim bo'lgan harakat malakalarini qiynalmay egallaydilar. Xulqi va his - hayajonining reaksiyasi hamda tez harakatligiga ko'ra ko'pincha ularni "intizom- sizlar" deb hisoblaydilar. Odatda bunday "intizomsizlikni" pedagogik jihatdan o'zini oqlagan yo'nalishga, oqimga o'qituvchining kasbiy mahoratiga tayanib burib yuborish ta'lim jarayonida zaruriy samaralarni yuzaga keltiradi.

O'quvchilarning oliy nerv faoliyatiga ko'ra normal qo'zg'aluvchan, qo'zg'alishi bosiq tipiga mansublari eng qiyin koordi natsiya talab qiluvchi harakatlarni ham oson o'zlashtiradilar. Lekin, ularda shartli reflekslar aloqasi nisbatan sekin sodir bo'ladi, harakat reaksiyalarini nisbatan sekinlashuvi ham kuzatiladi.

Jismoniy tarbiya amaliyotida bu tipga mansub o'quvchilarga o'zlashtirilgan harakat faoliyatini takrorlash uchun katta, eng qulay imkoniyatlar yuzaga kelti rish, tengqur laridan kam emasliklarini doimo uqtirish, harakat texnika sini bajarish haqidagi ko'rsatmalarni to'liq, tushunarli qilib berish lozim bo'ladi. Ularni harakat malakasini egal lashga bo'lgan qiziqishlari doimiy rag'batlan tiriladi, jismoniy mashqlarni sifatli bajarishi tizimli nazorat qilinadi, muvofiq holda baholanadi. Bunday tipga

mansub o'smirlarni mashg'ulotlarda yo'riqchi tarzida - darsni tashkil lash, tengdoshlarining mashqlarni bajarish dagi yo'l qo'ygan xatolarini aniqlash, o'quv guruhchasida yetakchi, hakam tarzida foydalanishdek faoliyatlarga jalb qilish maqsadga muvofiq.

Asab tizimining "qo'zg'aluvchanligi sust" deb baholanuvchilar tipiga mansub lar tormozlanuvchanlikka moyilligi yuqori bo'ladi. Lekin, qoidaga ko'ra ular aytarli darajada harakatchan bo'ladi. Ularda shartli refleks larni yuzaga keli shi o'ta qiyin bo'lib, ekstro-qo'zg'atuvchilar shartli refleks larni hosil bo'lish darajasini susaytiradi. Bunday o'quvchilar odatda o'ta uyatchan, kamgap, jismoniy harakatlarni "qoni qarli"ga o'zlashtirish bilan cheklanadilar.

Yuqori sinf o'quvchilari bilan mashg'ulotlarda kuchiga yarashalilik va individuallashtirish prinsiplari yoshlar va qizlar organizmini yoshi jihatiga ko'ra hali shakllanib ulgurmaganligini hisobga olishni taqazo etadi.

Ularning kuchi va jismonan chiniqqanligi kattalar nikiga nisbatan bir oz chegaralangan bo'ladi. Shunga ko'ra 15-16 yoshdagi yoshlar va qizlar bilan mashg'ulotlar o'tkazishda kuch va chidamlilik uchun beriladigan jismoniy yuklamalar ularning imkoniyatlari chegarasidan past bo'lishi lozim. Lekin, turli hildagi, biri biri bilan aralashtirilib, qo'shib, ko'p marotabalab takrorlanuvchi aktiv harakat faoliyatlarini, xatto ular ahamiyatli dara jadagi ruxiy-mushak energiyasi sarflash bilan bog'liq bo'lsa ham uzoq muddat davomida bajarishga ham ruxsat beriladi.

Yuqori sinf o'quvchilariga individual yondashish bilan, yo'naltirilgan mustaqil mashg'ulotlarga jalb qilish, tanlagan sport turi texnikasi va taktikasini egallashdagi qiyinchiliklar bilan bog'liq bo'lgan muammolarni izchil hal qilish orqali o'quvchilarga kun tartibiga rioya qilish, o'qish, mehnat, u yoki bu sport turi bo'yicha mustaqil shug'ullanish va boshqa faoliyatlarida yordam berish kerak bo'ladi.

Muntazamlilik prinsipi harakatga o'rgatishda bolalar dagi harakat zahirasi va ularga yangi o'rgatiladigan larini to'g'ri rejalashtirish, materialni qator mashg'ulotlarda ko'proq qaytarish talabini qo'yadi. Mavzu o'zlashtirilgandan so'ngina boshqa vazifaga o'tilishi lozim. Kichik, o'rta va katta maktab yoshidagilar bir yoki bir necha darsni (yoki treni rovkani mashg'ulotini) qo'yib yuborishi, ularda tizimli qatnashmasligi, ta'lim jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi va o'zlashtirish jarayonini cho'zilishiga sabab bo'ladi.

Muntazamlilik prinsipi kichik maktab yoshidagilar bilan o'tkaziladigga mashg'ulotlarda asosiy diqqat-e'tiborni jismoniy mashqlarni turli

xillaridan kompleksli foydalanishga qaratish talabini qo'yadi. Ayniqsa, o'yinlarning uslubiy xususiyatlari variantlashdan kengroq foydalanishni taqazo etadi.

O'rta va katta maktab yoshidanilarni o'qitishda, agar, ular nozik koordi natsiyaviy aloqalarni talab qiladigan bo'lsa mashg'ulotlarning muntazam o'tkazish asosiy talablardan biriga aylanishi maqsadga muvofiq.

O'quvchilar bir-ikki mashg'ulotni o'tkazib yuborsa, unga qatnash masa hosil bo'layotgan harakat malakasini qiyin mexanizmlari (ruxiy, mushak zo'riqlari, harakat ritmi, surati, muvofiqlashganligi)da buzilishlar sodir bo'ladi. Kuzatishlarni ko'rsatishicha, ta'lim jarayoni to'g'ri, asosli uyushtirilsa, malakani tiklanishi tez kechadi.

O'quvchilarni har qanday mashqlarni bajarishga urinishlarini chegalash lozim. Chunki, ayrim mashqlar shug'ul lanuvchi organinzmiga alohida va maxsus yo'naltirilgan talablarni qo'yadi. Bu o'z navbatida o'quvchi ning harakat tayanch apparati, yurak-tomir va boshqa ichki organlari shu mashqni bajarishda yuzaga keladigan jismoniy yuklamalarga tayyor ligi talabini qo'yadi.

Masalan, gimnastika halqasi (kolso)da mashq bajarish uchun shug'ulla nuvchini kaftlarining bo'g'inlari yaxshi rivojlangan va jismonan tayyor bo'lishi lozimligi talabini qo'yadi. Agar rivojlanishi sust bo'lgan kaft bo'g'inlari bilan mashqni bajarishga majbur qilinsa shikastlanish sodir bo'lishi muqarrar.

Talablarni asta-sekinlik bilan oshirish prinsipi harakatga o'rgatishda bajarilayotgan mashqni asta-sekinlik bilan qiyinlashtirish, yuklama me'yoriga nisbatan kerak bo'lgan talablarni qo'yish, nerv-muskul jarayonida qoordi natsiyaviy o'zgarishlar sodir bo'lishi bilan bog'liq qoidalarga rioya qilishni taqozo etadi.

I-IV sinflarda bajariladigan harakat turlarini tez-tez o'zgartirish maqsadga muvofiqdir. Mashq bajarayotganda zo'riqqan mushak navbatdagi mushaklarga nisbatan dam berishi amaliyotda ma'lum. Mushaklarni 5-8 sek. oshiq zo'riqqan holda tarang ushlab turish, mashqni bajarish va urinish oldidan o'quvchini ko'p kuttirish bu yoshdagilar uchun tavsiya qilinmaydi. Navbat kutish tik turishdan iborat bo'lmay, asosiy harakatni bajarishda ishtirok etmaydigan boshqa muskul guruhlari uchun zo'riqish beradigan harakatlar bilan almashtirilishi, qorin, ko'krak, bel muskullarini rivojlantiradigan, normal nafas olish malakasini shakl lantiradigan mashqlarni bajarib turish tavsiya qilinishi maqsadga muvofiq deb sanaladi.

Mashq qilish metodlarini o'smirlarga qo'llashda diqqatni gavdani to'g'ri tuta bilish, rasional ritmda nafas olish (ayniqsa, yurish va yugurish mashqlari)ga qaratishimiz zarur. V-IX sinfdagilar bir ko'rganini xatosiz bajara olish qobiliyatiga ega bo'ladilar, harakatlarni tez o'rganadilar. Ularda yengil atletika mashqlariga qiziqish yuqori bo'ladi. Mashqlarni bajarishda aynan o'sha mashqni nimasiga kuch sarf qilishi yoki mashqdan so'ng mashqni bajarish uchun zo'riqqan muskulni bo'shashtirishni bilish, chiroyli, yuqori darajadagi kuch sarflash harakatlarni bajarishga o'rgatish kerak bo'ladi.

Yuqori sinfdagi bolalarda jismoniy mashqlarni ko'proq kuch talab qiluvchilarini, chidamlilik va boshqa jismoniy sifatlarni rivojla nishiga olib keladiganlarini berish tavsiya qilinadi.

Mavzu bo'yicha testlar

1. O'rgatish strukturasi necha bosqichdan iborat?

- A. Uch bosqichdan iborat
- V. Besh bosqichdan iborat
- S. O'n bosqichdan iborat
- D. Bochqichlari yo'q
- Ye. Uzluksiz o'rgatish orqali amalga oshiriladi

2. O'qitish jarayonining strukturasi - bosqichlari

- A. Tayyorlov bosqichi, asosiy bosqich, yakunlovchi bosqichi
- V. Asosiy bosqichi, ikkinchi darajali bosqichi, qo'shimcha bosqichi
- S. Dastlabki o'rgatish bosqichi, chuqurroq o'rgatish bosqichi, takomllash tirilgan bosqichi
- D. Malakani shakllanishini birinchi va ikkinchi fazasi
- Ye. Malakani shakllanishini uchinchi va to'rtinchi fazasi

3. Dastlabki o'rgatish bosqichda malakaning shakllanishi

- A. Malakani mustaxkamlash va xar-xil sharoitda qo'llay olish
- V. Ko'nikmani takomillashtirish bilan uni qisman malakaga aylanishi
- S. Harakat ko'nikmasining hosil bo'lishi
- D. Loyiha tuzish etapi
- Ye. O'zlashtirilganni baholash

4. Chuqurroq o'rgatish bosqichida malakaning shakllanishi

- A. Malakani mustahkamlash va xar-xil sharoitda qo'llay bilish
- V. Ko'nikmalarni takomillashtirib qisman malakaga o'tish
- S. Harakat ko'nikmasining hosil bo'lishi
- D. Harakat malakani avtomatlashuvi
- Ye. Harakat texnikasi asosini o'zlashtirish

5. Takomillashtirib bosqichda malakaning shakllanish fazalari

- A. Malakani mustahkamlash va xar-xil sharoitda qo'llay bilish
- V. Ko'nikmani takomillashtirib qisman malakaga o'tish
- S. Harakat ko'nikmasining hosil bo'lishi
- D. Harakat malakani avtomatlashuvi
- Ye. Harakat texnikasi asosini o'zlashtirish

Nazorat savollari

1. Malakani mustahkamlash va xar-xil sharoitda qo'llay bilish
2. Ko'nikmalarni takomillashtirib qisman malakaga o'tish
3. Harakat ko'nikmasining hosil bo'lishining alomatlari
4. Ko'nikmani takomillashishi va uni qisman malakaga aylanishi
5. Malakani turli faoliyat davomida qo'llash metodikasi
6. O'qitish jarayonining strukturasi – bosqichlari

O L T I N Ch I B O B

UMUMIY TA'LIM MAKTABINING O'QUV ISHLARINI REJALASHTIRISH

Jismoniy madaniyat fani darsi o'quv ishlarining asosiy mashg'ulot shakli hisoblanadi. Uni rejali amalga oshirish darsning samardorligiga ta'sir ko'rsatadi. Rejalashtirish texnolo giyasini to'g'ri tanlash va uni ishlab chiqilishining mazmuni muhim omillaridan biri bo'lib, belgilangan maqsad va vazifalarni aniq va puxta bajarish imkonini beradi.

Jismoniy tarbiya ta'limi jarayonini rejalashtirishda yuzakilikga yo'l qo'yish, nomigagina, faqat tekshiruvchilarga taqdim etish uchun kerak bo'ladigan xujjatlarni tuzish ta'lim - tarbiya jarayonining muvaffaqiyati uchun xizmat qilmaydi, ta'lim jarayonida o'qitadiganlar bilan o'qitiladiganlarning munosabatlarida rasmiyatchilikni yuzaga keltiradi.

Rejalashtirish o'qituvchining ijodiy ishi. Maktabning sharoiti, o'quvchilarining jismoniy rivojlanganligi, tayorgarligi darajasi, olib borilishi mumkin bo'lgan sport-sog'lomlashtirish, ommaviy sport ishlari, maktabdan tashqari jismoniy madaniyat muassasalari, ota-onalar bilan aloqalarni yo'lga qo'yish keng ta'limiy, tashkiliy jarayonning mazmunini o'zida mujassamlashtiradi, o'quv yili uchun jismoniy tarbiya ta'limini muvaffaqiyatini ta'minlaydi, mutaxassisdan esa zaruriy kasbiy bilimlarga ega bo'lish talabini qo'yadi.

DTSti tavsiya qilgan jismoniy madaniyat fani davlat dasturi materi allarini o'qitishning o'quv rejalarini tuzish programma materialni mexanik taqsimoti tarzidagi oddiy kanselyariya ishi emas.

Rejalashtirish o'qituvchining o'tgan o'quv yili davomida amalga oshirgan o'z ish faoliyati va to'plagan tajribasini ijodiy tahlili asosida uni nazariy va amaliy innovatsiyalar bilan boyitib, yangi mulohazalar bilan boyitib, o'quv yili uchun vujudga kelgan shart-sharoitlardan kelib chiqib ta'lim jarayoniga lozim bo'lgan o'zgartirishlarni kiritish orqali o'qitish jarayonining yangi loyihala rini tuzishdan iborat bo'lgan ma'suliyatli faoliyatdir.

6.1. Jismoniy madaniyat fani o'quv ishlarini rejalashtirishga tayyorgarlik va ularga qo'yiladigan texnologik talablar

Umumiy ta'lim maktabida o'quv ishlarini rejalashtirish uchun o'qituvchi o'quv yilining boshlanishidan avvalroq tayyorgarligini boshlaydi. Sohaning innovatsiyalari, zarur axborotlarni to'playdi. Bu ma'lumotlar o'quv materialini tartibli, samarali o'qitishning shakllari va vositalarini to'g'ri aniqlash, tanlash va foydalanishda yordam beradi.

Rejalashtiruvchi **rejalashtirishni boshlashdan oldin** maktabning jismoniy madaniyat ta'limi jarayoniga oid quyida tavsiya qilingan ma'lumotlar, dalillar, taxlillarning yakuniy natijalari, hisobotlardagi tavsiyalar va boshqalar bilan tanishadi. Ular:

1. Rejalashtiruvchi har bir parallel sinflarning o'quv dasturi materi alini chuqur o'rganadi. O'zlashtirishi qiyin mashqlar texnikasini o'rgatishni so'ngi sinflarda ham davom etishini e'tiborga olib mavzularni o'qitish ketma-ketligini, harakatning texnikasini to'liq yoki uni bo'laklarga ajratib o'qiti lishini alohida yoki qator darslarga, o'quv choragiga vazifa qilib belgilaydi. Eng muhimi, o'quv dasturi mazmunini to'liq bilishi, ularni sinfma - sinf taqsimlashdagi ketma-ketlikka rioya qilishda xatoga yo'l qo'ymaslikga urinadi.

2. Mashg'ulot (dars) ishtirokchilari (o'quvchilar)ning tarkibi, ularning salo matligi holati, ularning nazariy tayyorgarligi darajasi, jismoniy va texnik tayyorgarligini hisobga olish bilan tuzilgan o'quv rejalari real (haqqoniy) tuzilgan deb qaraladi. Qayd qilingan ma'lumotlarni yig'ish rejalashtiruvchidan oldingi o'quv yilida tayyorlangan hujjatlarni o'rganishni - tibbiy ko'rik varaqalari, o'quv choraklari yakuni, yillik hisobotlarni tahlil qilish, o'quvchilar bilan suhbat natijalari yangi rejalarning hayotiy chiqishiga yordam beradi.

3. Maktabning jismoniy madaniyat va sport inshootlari, anjom lari va ulardan foydalanish uchun mavjud shart-sharoitni hisobga olish rejalashtirish ishini samaradorligini oshiradi va mavjud muammolarni hal qilish uchun chora-tadbirlarini rejalashtirishga imkoniyat yaratadi.

4. Maktab direksiyasi va pedagoglari jamoasining maktab jismoniy madaniyati jarayoniga munosabatini bilish uchun maktabning jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari ishlarning yillik rejasi va maktab direktorining umumiy ish rejasi bilan tanishiladi.

5. Maktab joylashgan muzofotning reliefi, iqlimi, ob-havosi o'rganiladi.

6. Viloyat va tuman sport musobaqalarining kalendar rejalari bilan tanishiladi va shu asnoda maktabning ommaviy sport - sog'lomlashtirish ishlarining rejalari tuzishga tayyorgarlik ko'riladi, qayd qilingan musobaqalarning o'tka zilishining taxminiy muddatlari haqida ma'lumotlar

to'playdi. "Umid nihollari" musobaqalarining birinchi va ikkinchi bosqichlarini maktabda o'tkazish (kollejlarda "Barkamol avlod" musobaqalarini tayyorlash, o'tkazish) rejalashtiriladi.

7. Viloyat va tumanlardagi yetakchi sport turlarini aniqlaydi va ulardan o'z maktabida shu turlar bo'yicha mashg'ulotlarni tashkillashga yetarli sharoiti borlarining mashg'ulotlarini tashkillashga oid mavjud ish shaklini jonlan tirishni rejalashtiradi. O'qituvchi maktabning va shu muzofat, hudud aholisi ning milliy sport an'alarini o'rganadi va undan rejalar uchun belgilangan maqsadni oson hal qilish uchun asosiy ma'lumot tarzida foydalanadi.

Rejalashtirish jarayoniga belgilangan ma'lum texnologik talablar qo'yiladi. Ular:

1. Rejalar Respublika xalq ta'limi Vazirligi va boshqa boshqaruv organlarining qarorlari, me'yoriy hujjatlari, ko'rsatmalari va talablarining mazmu niga mos tushishi hamda uni o'zida aks ettirishi; DTS dasturi materiallari asosida jismoniy tarbiya tizimining barcha zvenolarida jismoniy tarbiya jarayo ninida hal qilinadigan aniq maqsad va vazifalarni rejalashtirish; ryejalar mamlakatimizda amalga oshirilayotgan jismoniy tarbiyaning umumiy maqsadi va vazifalariga muvofiq tushishi va O'zbekiston xalq ta'limi Vazirligining uslubiy ko'rsatmalari, nizomlari, ustav larining talablari asosida tuzilishining shartligi talabi.

2. Rejalashtirishda jismoniy tarbiya jarayonining umumiy va uslubiy prinsiplarga amal qilish, ularsiz rejalashtirish jarayonidan ko'zlangan maqsadni hal qilishda muammolarni yuzaga kelishi hisobga olinishi; shaxsni har tomon lama rivojlantirish, jismoniy tarbiyani mehnat va harbiy amaliyoti bilan bog'lash va uni sog'lomlashtirishga yo'naltirilishi, shug'ullanuvchilarni har tomonlama jismoniy rivojlantiradigan vositalarini alohida e'tibor bilan tanlash, mashg'ulotlarni iloji boricha ochiq havoda, tabiiy sharoitda, quyosh nuri, havo va suvdan tabiatni sog'lomlash tiruvchi kuchlari tarzida samarali foydala nishni rejalash tirish talabi.

3. Rejani maqsadga yo'naltirib va istiqbolini ko'zlab, aniq, hal qilinishi mumkin bo'lgan vazifalarni belgilash; ma'lum muddat (qator darslarga, chorak, o'quv yili)ga mo'ljallab tuzilgan rejalariga tayanishi va ularda hal qilib ulgu rilmagan vazifalarni hal qilishni davom ettirishni rejalashtirish asosiy talablaridandir. Shundagina tasodifiy, epizodik, besamar darslarga chek qo'yi ladi, rejada belgilangan istiqboli sari dadil odimlanadi.

4. Rejani aniq amalga oshirish imkoniyatini hisobga olish; amalga oshiruv chini kuchiga yarashaliligi, maktabdagi shart-sharoit, moddiy texnik

baza va boshqa imkoniyatlarni e'tiborga olish; o'qituvchini o'z imkoniyatlariga real baho bera olishi, o'quv dasturida qayd qilingan materiallarni o'qitishda erishilgan siljishni ko'ra bilishi va uni rejalashtirish talablariga rioya qilishi.

5.Rejalarning konkretligi, realligi, o'qitishni aniq bosqichlarga bo'linganligi, topshiriqlar va uni hal qilishda tanlangan vositalarni samaradorligi, ko'p sonli mashqlardan kerakligini tanlab rejalashtira olish orqali maksimum pedagogik natijaga erishish; mashqlarni ketma-ket bajarishda « ta'siri kuchli mashqlar»ni sodda mashqlardan oldin o'rganishni rejalash tirmaslik.

6. Rejalashtirish amaliyotda jadval, chizma shaklidagi ko'rgazmali ifodalashlarni qo'llash va boshqa talablarga javob berilishi taqazo etiladi.

Rejalashtirishning texnologiyasi bir necha, birin-ketin amalga oshiriladigan operatsiyalar sifatidagi o'qituvchining nazariy-amaliy ijodiy ishi bo'lib, g'oyalar, uslubiy yechimlarga prinsipial yondoshishdan boshlanadi. Bu jihatlar bo'lajak mutaxassisga – talabaga taxsil yillari davridayoq singdirilishi maqsadga muvofiq.

6.2. Jismoniy madaniyat fani o'quv ishlarini rejalashtirish texnologiyasi

Texnologiya – ishlab chiqarish metodlari va jarayonlarining majmui deb ta'riflanadi (S.I.Ojegov, N.Yu.Shvedova, 1994). **Pedagogik texnologiya** – o'quv-tarbiya jarayonini oldindan loyihalash tirib amaliyotga tizimli va asta-sekinlik bilan qo'llashdir. Har qanday o'quv tarbiya jarayon pedagogik texnologiya modellari shaklidagi amaliyotda qo'llanilayotgan pedagogik tizimning ma'lum bir loyihasidir.

Pedagogik texnologiyalarni qayta ishlanishi imkoniyatining mavjudligi rejalashtirishni samaradorligining bir butunligi, uni tizimlilik va tuzilishiga bog'liq. Texnologiya bilim berish jarayonining samaradorligini oshirish, o'quvchilarga rejalashtirilgan bilimlarni berish bilan, natijalarga erishishni kafolatlaydigan maqsadni belgilab unga erishishni amalga oshiirish jarayondir.

Jismoniy madaniyat fani o'quv materialini rejalashtirish pedagogik texnologiyasining strukturasi tarkibida **o'quv ishlari rejalarining majmuasi ishlanadi**. Majmua tarkibiga kiruvchi rejalarning ayrimlarini tuzish(ishlash)ni ommaviylashganlaridan birini e'tiboringizga havola qildik. Majmua tarkibida: **“Davlat ta'lim standarti”**; **umumiy ta'limning “Jismoniy madaniyat fani davlat dasturi”**, jismoniy madaniyat fanidan har bir paralel sinf uchun **“O'quv-tarbiya jarayonining yillik reja-jadvali”**, dastur

bo'limlari ***“Mavzularini darslarga taqsimlash reja-jadvali”*** (dasturning har bo'limlari uchun alohida yoki harbir o'quv choragi darslari uchun alohida, ikki xil variantda tuzilishi ham mumkin); ***“Har bir darsning ishchi rejası”***; ***“Darsning konspekti - rejası”*** matni mujas samlashadi. Majmua maktabning direktori yoki ilmiy bo'lim mudiri tomonidan tasdiqlanadi.

Qayd qilingan rejalar mantiqan va mazmunan o'zaro bir-biri bilan bog'langan, nisbatan xususiy xarakterdagi alohida o'quv jarayonining hujjati bo'lib, ular o'zaro muvofiqlashtiriladi. Shunga qaramay har bir o'quv hujjatlarini rejalashtirish ta'lim tizimida o'zining ahamiyatli o'rniga ega va alohida funksiyani bajaradi.

Jismoniy tarbiya amaliyotining o'quv-tarbiya jarayonini rejalashtirishda “namuna” tarzidagi, barcha maktablar uchun bir xil (“shablon”) rejalar tuzish mumkin emasligini yozdik. Chunki, har bir o'quv muassasasining amaliy, nazariy mashg'ulotlarni o'tkazish uchun sharoiti, mutaxassisning rejalashtirish texnologiyasiga oid nazariy bilim va amaliy malakalari, tajribasi, kontingentining jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayorgarligi turlicha.

Qa'tiy belgilab qo'yilgan ***“albatta ko'rsatilgan shaklda tuzilsin”*** degan ko'rsatmalar, buyruqlar maktabning jismoniy madaniyati darajasi, moddiy – texnik bazasining holatini hisobga olmay reja tuzishga sabab bo'ladi va texnologiyadan kutilgan natijaning besamarligini kafolatlaydi.

Xulosa qilib shuni aytish joizki, belgilangan kontingentga mo'ljallab tuzilgan rejalar vositasida o'quv-tarbiya jarayonini maqsadli tashkillash, o'qitish metodlarini optimal variantlarini tanlash, aniq maqsad va vazifalarni belgilab uni hal qilishni nazarda tutishi zarur. Jismoniy tarbiya sohasi bo'yicha o'qituvchi tomonidan ishlanadigan rejalashtirish hujjatlarining ayrim shakllarini maxsus, davlat ta'lim muassasalari tomonidan tavsiya qilinishi ham mumkin. Lekin, ularga joiz bo'lsa belgilangan darajadagi o'zgartirishlar qilishga ruxsat berilishi zaruriyatdir.

O'quv ishlarining hujjatlari – namunaviy o'quv rejası va davlat ta'lim standarti talablari asosida, jismoniy madaniyat fani davlat dasturining materiallarini o'zlashtirish samaradorlini nazarda tutadi. O'quv rejası ta'lim muassasalarining belgilangan yoshdagilari uchun qaysi o'quv fani, qanday hajmda o'qitilishini belgilasa, davlat ta'lim standarti shu fanlar orqali o'quvchilar egallashi lozim bo'lgan bilimlar mazmuni va me'yorini belgilab beradi.

Jismoniy madaniyat fani o'quv predmeti sifatida ta'lim tizimining barcha o'quv muassasalarida majburan o'qitiladigan alohida fan ekanligi o'quv predmetining mohiyatiga ko'ra davlat ahamiyatga molikligidan

dalolatdir. Fan mamlakat aholisini ijodiy mehnat va vatan mudofasiga tayyorlashdek ulug' maqsadni amalga oshirishga xizmat qiladi.

Bo'lajak jismoniy madaniyat fani mutaxassisi jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kursini o'rganayotib, yengil atletika, gimnastika, sport o'yinlari va boshqa sport fanlarini xususiy metodikalarini hamda maktab jismoniy madaniyat o'qituvchilarining amaliy malaka va ko'nikmalarini o'zlashtirishi shart.

Malakaviy amaliyotlar, o'quv-uslubiy darslar davomida amaliy kuzatib, o'zlashtirgan bilim va amaliy malaka va ko'nikmalarini o'zining o'lchovidan o'tkazishi, keyinchalik mustaqil kasbiy faoliyatida, ayniqsa, rejalashtirishda ulardan qanday foydalanish lozimligini, bakalavriyat, magistratura o'quv dasturi bo'yicha o'zlashtirgan, egallaganlari haqida o'zining mustaqil fikriga ega bo'lish va shu fikrni asoslash, himoya qilishni bilish, sodir bo'lgan xatolarni tan olish va ularga kerak bo'lgan tuzatishlarni ochiq ko'ngil bilan qilish malakalarini egallashi to'laqonli kasb egasi bo'lishiga sabab bo'ladi.

Rejalashtirish jarayoni o'qituvchini navbatdagi o'quv yili uchun mo'ljallangan ishlari haqidagi g'oyalarini, individual faoliyati davomida o'zi va boshqa kasbdoshlarining tajribalari orqali to'plangan boy tajribasining ijodiy taxlili natijalarini o'zida mujassamlashtiradi. Pedagogik faoliyatni kuzatish, faqat o'zining fani ustida ishlash bo'libgina qolmay, tajribali fan o'qituvchilari tajribalaridan ham foydalanish demakdir.

Bu bilan kasbdoshlarining nazariy va amaliy tayyorgarligi darajasini o'zining ilmiy, amaliy salohiyati bilan solishtirish, kasbiy mahoratini taqqoslash imkoniyati yuzaga keladi. O'z ustida ishlash davomida nafaqat o'quv ishlarining rejalariga, kasbiy mahoratini oshirish rejalariga ham to'ldirishlar, o'zgarishlar qilinadi. Shundan so'ngina, kasbiy faoliyatini takomillashtirishda belgilangan maqsadlarning realligi, rejalarining samaradorligi, ularni o'quvchi larning ham nazariy, ham jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini hisobga olib ishlanganligi haqida fikr yuritish mumkin bo'ladi.

Rejalarda istalgan, natijaga erishish uchun bir qator aniq vazifalar belgilanadiki, ularni hal qilish lozim bo'lgan nazariy bilimlarni o'zlashtirishni osonlashtiradi. Demak, **rejalashtirishga ta'lim jarayoni ning texnologik operatsiyalaridan biri tarzida qaraladi va o'qitish va o'quv - tarbiya vazifalarini navbatma-navbat va ketma-ket qo'yish jarayonini bilishdeb tushiniladi.**

Rejalarning ayrimlari o'qituvchini o'quvchilarga pedagogik ta'sirini kuchaytiradi, belgilangan vazifalarni hal qilish, topshiriqlarni bajarish

tizimini o'z ichiga oladi. Tanlangan (rejalashtirilgan) o'quv uslubiyotlari va ish sharoiti shu tizimlar tarkibiga kiradi.

Rejalashtirilgan vazifalar oldin hal qilingan vazifalarday o'quvchi larning aktiv ishtirokida bajarilishini nazarda tutishi va bu bilan jismoniy madaniyat fanini o'qitish jarayonining to'g'ri tashkil qilinishiga halaqit beradigan noqulay faktorlarni chetga surishi lozim. Shuning uchun rejalashtirilgan pedagogik jarayonning to'g'ri va uni qanday borayotgan ligini nazorati uchun alohida tuzilgan ekspress testlar yordamida, etapma-etap nazoratni amalga oshirish tizimini tashkil qilish rejalashtirishda e'tiborga olinishi lozim.

Agar, ta'lim va tarbiyaning har bir etapi bo'yicha olingan hisobot natijasi rejalashtirilgan ishlarning mazmuniga muvofiq kelsa ta'limiy jarayonni rejalashtirish maqsadga muvofiq amalga oshirilgan deb xulosa qilinadi.

Nazorat natijalari rejalashtirilgan faoliyatlarning yakuniy natija sidan aytarli darajada farq qilsa, rejalashtirish texnologiyasida xatolar mavjudligi va bu xatolarni quyidagi zvenolardan qidirish tavsiya qilinadi. Ular: **birinchidan**, barcha noqulay faktorlar hisobga olingan, olinma ganligidan; **ikkinchidan**, pedagogik ta'sir tizimi nazoratining sifatidan; rejada **belgilangan pedagogik vazifalarni** maqsadga muvofiq-ligi yoki muvofiq emasligidan qidiriladi.

Agar, xatolar birinchi zvenodaligi aniqlansa va o'qituvchi aynan shu xatolar kutilgan natijalarini yuzaga chiqarmaganligiga sababchi ekanligiga ishonilsa, takomillashtirish tadbirlari rejalashtirilib, boshqa zvenolar taxlil qilinmaydi.

Yosh mutaxassislarning pedagogik faoliyatlarini dastlabki yillarida rejalashtirish texnologiyasi operatsiyalarida e'tiborsizlik, tajribasizlik oqibatida xatolar sodir bo'lishi tabiiy. Bular ish natijalariga ijobiy yoki salbiy ta'sir etmay qolmaydi. Shuning uchun ham yosh o'qituvchilar o'z faoliyatlarini tizimli tahlil qilib borishlari, o'zlariga nisbatan qattiqqo'l hakam bo'lishlari ularning kelajakdagi yutuqlariga zamindir.

Rejalashtirishning shakllari maxsus ilmiy, o'quv va uslubiy adabiyot larda turlicha. Hozirgi kunda rusiy zabon olimlar Yu.A. Yanson (1962), L.P. Matveyev (1968), B.A. Ashmarin (1978), J.K. Xolodov, V.S. Kuznesov (2000), Yu.M. Yunusova (2005), A. Abdullayev, Sh.X. Xankeldiyev (2005), A.A. Vasilkov (2008) va boshqalarning o'quv ishlarini rejalashtirish texnologiyasi samaraliroqligi isbotlandi.

Mamlakatimizda amalga oshirilayotgan ta'lim tizimidagi islohatlarning talablaridan kelib chiqib, jismoniy tarbiya ta'limi jarayoni yangi innovatsiyalarga asoslangan "rejalashtirish texnologiyasi majmuyi"dan foydalanishni yo'lga qo'ygan.

6.3. Jismoniy madaniyat fanidan o'quv jarayonining "yillik reja-jadvali"ni tuzish texnologiyasi

Yillik reja - jadval davlat ta'lim standarti tavsiya qilgan jismoniy madaniyat fani dasturining bo'limlari – gimnastika darsi uchun, yengil atletika darslari, sport o'yinlari(basketbol, voleybol, gandbol, futbol) fanlari va harakatli o'yinlar, suzish, kurash sport turlari fanlarining materiallarini **o'quv choraklariga** maqsadli **taqsimlashni** nazarda tutadi. O'quv ishlarining **"Y i l l i k r y e j a – j a d v a l i"** maktabning har bir paralel sinflar uchun tuziladi (9-jadval).

Dastur bo'limlari mavzularini o'qitish umumiy ta'lim maktabining umumiy ta'lim beruvchi boshqa fanlaridan o'zining ayrim: darsning amaliyligi; predmetining xilma-xilligi; o'qitiladigan o'quv material uchun ajratilgan o'quv soatining miqdori; dasturga kiritilgan mavzular hajmining kengligi; o'quvchi organizmining jismoniy rivojlanganligi; jismoniy tayyorgarligi darajasi; bir darsda birnecha mavzuni o'qitilishi va boshqa **xususiyatlari bilan farq lanadi**. Shunga ko'ra o'qitishni rejalashtirish ham boshqa umumiy ta'lim pred metlaridan farqlanadi.

Masalan, umumiy ta'lim maktabida o'qitiladigan boshqa fanlarining umumiy soati shu fan bo'yicha o'qitilishi lozim bo'lgan mavzular soniga qarab belgilanadi. Jismoniy madaniyat fani amaliy fan sifatida maktabning o'quv rejasida o'quv yili davomidai 68 soat o'qitilishi rejalashtirilgan bo'lib, o'qitiladigan dastur mavzular soni esa ayrim sinflarda 80-90 tani, boshqa sinflarda esa dastur mavzulari undan ham ko'pligi bilan farqlanadi. Bu o'quvchi organizmidagi harakat sifatlarini rivojlantirish hamda turli yoshdagi maktab o'quvchilarining sog'lom turmush tarzi jismoniy madniyatiga oid nazariy va amaliy malakalarni shakllantirishni ta'limi bilan bog'liq. Shunga ko'ra bir darsda faqat bitta mavzu o'qitilmay bir necha mavzuni o'qitilishi jismoniy tarbiya darsining xususiyatlaridan biri, chunki harbir dars uchun tanlangan mashqlar o'quvchining jismoniy sifatlaridan kamida uchtasiga ta'sirni nazarda tutishi lozim.

Shunga ko‘r, dastur materiali bo‘limlari, ularning mavzularini o‘qitishni rejalashtirish belgilangan xususiy texnologik talablarga rioya qilishni taqazo etadi. Ularga rioya qilmaslik dastur materialini to‘liq o‘zlashtirish imkoniyatini yo‘qqa chiqaradi.

Aks holda jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish jarayoni mashg‘ulotlarda “bir emas birnecha jismoniy sifatga ta’sir qilish” qonuniyati, haftalik harakat faolligi rejimi buziladi, dars zichligi, organizm uchun rejalash tirilgan jismoniy yuklamaning hajmi uchun belgilangan vazifalarning hal qilinishida no‘qsonlar yuzaga keladi.

Yillik o‘quv reja-jadvali umumta’lim maktabida jismoniy tarbiya dasturi bo‘limlarining o‘quv materiallarini o‘quv choraklariga ketma-ket taqsimlash, yilining fasillari, iqlimiy sharoiti, maktabning moddiy – texnik, o‘quv baza sini, uning taminlanganligi darajasini hisobga olishi, o‘quv materiallarining ayrimlarini ochiq havoda, ayrimlarini maxsus jihozlangan xonalar, sport inshootlari, suv xavzalarida o‘tkazishni rejalashtiradi.

Yillik o‘quv reja - jadvali O‘zbekistonning fasllarini, iqlimiy sharoiti ni hisobga olib dastur bo‘limlarini o‘qitish jarayonini quyidagicha etaplarga ajratishni amalda qo‘llamoqda: 1) kuzgi, I-chorak; 2) kuzgi-qishki, II-chorak; 3) qishki, III- chorak; 4) bahorgi-yozgi, IV-chorak.

Yillik o‘quv reja – jadvali o‘quv yilining har bir choragida dastur bo‘lim larini, masalan, yengil atletika, sport o‘yinlarini birinchi, ikkinchi chorakning birinchi yarimida, to‘rtinchi chorakga rejalashtirishni; gimnastika, suzish(sharoiti bor maktablar)ni, kurashni yog‘ingarchilik, havo haroratini pasayadigan oylardagi darslarga moslab rejalashtirishni maqsadga muvofiqligini yoki fasllar oralig‘i (ikkinchi etap)dagi darslarda gimnastika materialini asosiy vosita sifatida va o‘yinlar (qo‘shimcha vosita sifatida) rejalashtirish amaliyotda ko‘proq samara berishi isbotlandi.

Mashg‘ulotlarning mazmuni har bir etapda oldingi etap darslari va o‘zidan keyingi etapning darslari bilan bog‘lanishi lozim. Shuning uchun o‘quv materiallari bir xil predmetdan iborat bo‘lgan aksentli(masalan, faqat voleybol materiallari yoki qo‘l tupi) darslardan foydalanish bilan cheklanmay, iloji boricha tashkillash harakteriga ko‘ra kompleksli darslar, bir darsni yoki bir vaqtni o‘zida jismoniy tayyorgarlikni yo‘lga qo‘yish uchun bir necha harakat sifatlarini rivojlan tiradigan darslar qilib rejalashtirilishi, asosiy vaqt shu etap uchun «*asosiy*» deb tanlab rejalashtirilgan (mashqni) materialni o‘qitish uchun sarflash nazarda tutiladi.

O‘quv normalarini qabul qilish hozirgi kun jismoniy madaniyat darslarini o‘tish amaliyotida darsdan tashqari vaqtga yoki ta’lim etaplarining oxirlariga

rejalashtiriladi va ularning aniq kuni yillik reja - jadval asosida tuzila digan “Mavzularni darslarga taqsimlash reja-jadvali”da belgilab qo‘yiladi. Takroriy topshirish uchun zahira vaqtni belgilanishi maqsadga muvofiq.

Yillik o‘quv reja-jadvali ikki ko‘rinishda bo‘lishi mumkin.

Birinchi vrianti: jismoniy tarbiya dasturini bo‘limlarini o‘z ichiga olgan ustun(1); dastur bo‘limi materiallarini yil davomida jami necha soat o‘qitilishi ko‘rsatilgan ustun(2); o‘quv soatlarni 1-4 - choraklariga taqsimoti setkasi(3,4,5,6 -ustunlar) va ***dastur materialli o‘quv choragi darslariga aniq taqsimlash(sochib yuborish tarzida*** tuziladi.

Materialni o‘zlashtirib olishga ajratilgan vaqt ikki xil usulda rejalash tiriladi. Mashqlarni bajarish uchun aniq vaqt ko‘rsatilib yoziladi yoki vaqtni o‘rniga simvolika (belgi yoki boshqa alomat) bilan belgilab qo‘yiladi. Navbatdagi yil uchun yillik reja-jadvalini ishlashda, joriy yildagi yo‘l qo‘yilgan xato larni, rejada bajarilmay qolingan ishlarni hisobga olish o‘quv-tarbiya jarayoni samaradorligiga ta’sir ko‘rsatadi.

6.4. Mavzularni darslarga taqsimlash reja-jadvali

Mavzularni darslarga taqsimlash reja-jadvali o‘quv jarayonining yillik reja-jadvali asosida, o‘quv dasturining har bir bo‘limi predmetlari uchun yoki har bir o‘quv choragiga alohida tuziladi. Unda yillik o‘quv reja-jadvalidagi dastur bo‘limlarining materiallari (mavzular) o‘quv choragidagi darslarga taqsimlanadi (mavzularni darslarga taqsimlashning taxminiy reja jadvaliga qaralsin, 10- jadval).

Mavzularni darslarga taqsimlash rejas-jadvali o‘z tarkibida –jismoniy tarbiya dasturning rejalashtirilayotgan bo‘limidagi “o‘qitiladigan mavzular” ifodalangan ustun(1), dastur bo‘limidagi mavzularni o‘qitish davomidagi qayta rishlar soni ustuni(2), shu bo‘lim mavzularini o‘qitish rejalashtirilgan dars larning nomerlari ko‘rsatilgan ustunlar, (ularning soni soatlar setkasida qayd qilinadi)shaklidagi jadval tarzida ifodalanadi.

Dars sanalari qayd qilingan ustunlar tepasida o‘quv choraklari, haftalar oylar qayd qilinadi. Boshqachasiga aytganda ***o‘quv yilining qaysi choragida, qaysi darsda qanday mavzu o‘qitilishini*** aniq belgilab qo‘yiladigan o‘quv jarayonining navbatdagi hujjati tuziladi.

Odatda qayd qilingan rejalar dasturning alohida bo‘limlari yoki har bir o‘quv choragi, uning alohida turkum darslari uchun tuzilishi ham jismoniy tarbiya amaliyotida uchraydi. Rejalashtirishning bunday usuli o‘quv tarbiya

jarayonida yo‘l qo‘yiladigan xatolarni(ularni bo‘lishi tabiiy) o‘z vaqtida tuzatish imkoniyati bilan qulay.

Mavzularni darslarga taqsimlash reja-jadvalining **dastur mavzulari ifodalangan ustunda(1)** har bir dastur mavzu alohida sahifaga, ikkinchi mavzu bilan aralashtirilmay yozilishi maqsadga muvofiq. Mavzular ketma-ketligi avval «nazariy material» mavzulari, so‘ng shu mavzular buyicha o‘quvchi tomonidan egallanishi lozim bo‘lgan «ko‘nikma va malaka» bo‘limi materiali (mavzulari), undan so‘ng shu bo‘lim bo‘yicha o‘quvchilar uchun belgilangan talablar, uyga beriladigan vazifalar(dasturda tavsiya qilin ganlari) aniq ketma-ketlikda rejaga kiritiladi.

Mavzularni darslarga taqsimlash reja-jadvali o‘z mazmunida quyidagilarni mujassamlashtirishi lozim:

1. Darsning tuzilishini taxminlab, chamalab, aynan shu darsda o‘qitalidigan o‘quv materialini(mavzularni) darsning tayyorlov, asosiy, yakunlov qismlariga moslab, darsning nomeri ustuniga belgi qo‘yib, aynan shu mavzu yoki jismoniy mashq o‘tilishiga oldindan aniqlik kiritiladi.

Qo‘yiladigan belgilar darsning xususiy, aynan shu darsda hal qilinadigan vazifalar ifodalanadigan so‘zlarning (**“tanishtirish (T)”**, **“o‘zlashtirish (O)”**, **“mustahkamlash (M)”**, **“takomillashtirish (Tk)”**ning bosh harflarini qo‘yish, yoki oddiy katak ichini bo‘yash, undan ham soddasi **“+”** alomati bilan belgilanadi.

Masalan, bir darsga saf mashqlari, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar(kerak bo‘lsa ular harakatli o‘yinlar bilan almashtirilishi ham mumkin),tayorlov, yo‘llanma beruvchi mashqlar, so‘ng darsning asosiy qismida o‘qitalidigan material(mashqlar), so‘ng darsning yakunlov qismida bajariladigan mashqlar(mavzular)ga belgilar qo‘yiladi.

2. Darsning asosiy qismida o‘qitiladigan mavzular dasturning aynan shu sinfi uchun mo‘ljallangan **ko‘nikma va malakalar** bo‘limidan tanlanadi. Darsning asosiy qismida o‘quvchilar bir necha o‘quv guruhlariga ajratilishi munosabati bilan bir darsda 3 yoki undan ortiq mavzuni o‘qitish rejalashtirilishi oddiy hol deb qaralishi lozim. Tanlangan mavzular harakat sifatlarining bittasini emas, birnechasini rivojlantirishni nazarda tutishini rejalashtirish jismoniy tarbiya ta’limining qonuniyatlaridan biri deb qaralishi lozim.

Dars uchun tanlangan mavzular sonining oz bo‘lishi dars zichligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi tabiiy. Qolaversa, bunday holat dastur materialini o‘quv yili davomida o‘qitib ulgurmaslik xavfini ham yuzaga keltiradi.

3. Mavzularni darslarga taqsimlash reja-jadvalining asosiy uslubiy xususiyatlaridan yana biri, darslarga tanlangan, o'qitilishi lozim bo'lgan mavzu larni ta'limning etaplari (***tanishtirish, o'zlashtirish, mustahkamlash va takomillashtirish***)ga mos tushishidir. Qayd qilingan xususiyat, darsning pedagogik vazifalarini muvofiqligini, harakat texnikasini o'zlashtirish, mustahkamlash, takomillashtirish ketma-ketligiga rioya qilishni, mashqni bajarishni o'zlashtirgan (uddalagan)dan so'ng uni avval malakaga, undan keyin uni ko'nikmaga aylanishiga zamin yaratadi.

Malaka va ko'nikmani shakllanishi, hosil bo'lishi uchun reja - jadvaldagi bitta mavzuni bir necha dars davomida, belgilangan ketma-ketlikda, harakat texnikasini oson qiyinligiga qarab birnecha bor qayta takrorlash harakat malakasining shakllanishi uni ko'nikmaga aylanishi qonuniyati bilan bog'liq.

Qolaversa, rejalashtirilgan ta'lim materiali - davlat dasturlaridagi jismoniy mashqlar shug'ullanuvchi uchun hayotiy zaruriy - harakat malakalari bo'lib, ularni shakllantirish, ko'nikmaga aylantirish davlat buyurtmasi hisoblanadi. Uning ijrosi darslar, mashg'ulotlar orqali yo'lga qo'yiladi.

Har bir sinf uchun ajratilgan o'quv yilining 68 ta darsi davomida 80-90 ta, ayrim sinflarda esa 100 danda ortiq mavzularni o'qitish majburiyati mutaxassisni rejalashtirishga ijodiy yondashuvni taqazo etadi.

O'quv muassasalari o'quvchi talaba-yoshlarining o'z organizmini funksiyasi, jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi yoshiga muvofiq hayotiy - zaruriy harakat malakalariga oid nazariy bilimlar ta'lim tizimida davlat tomonidan majburiy o'tkaziladigan jismoniy madaniyat darslari orqali amalga oshiriladi. Shunga ko'ra mavzularni darslarga taqsimlash reja – jadvalini tuzish rejalashtirish jarayoniga o'ziga xos xususiy talablarini qo'yadi.

Qator o'quv qo'llanma va darsliklarda qayd qilingan rejani «Dastur bo'limlarining mavzularini o'qitish reja-jadvali», «Mavzularni kengaytirilgan reja-jadvali», «Mavzularni choraklarga taqsimlash reja-jadvali» va x.k.lar deb turlicha nomlaganliklari (J.K.Xolodov, V.S.Kuznesov, 2003; Yu.F.Kuramshina, 2004; A.Abdullayev, Sh.X.Xankeldiyev, 2005; A.A.Vasilkov, 2008 va boshqalar)ni ko'ramiz .

4. O'quv jarayonini shunday tuzish va rejalashtirish lozimki, unda malakani ijobiy “ko'chishi” effektidan maksimal foydalanishga imkoniyat yaratilgan bo'lsin. Talab darajasidagi ilmiy asosda ishlangan (tuzilgan) reja-jadval o'quv jarayonini samarali taminlashga xizmat qilsin.

Mavzularni darslarga taqsimlash reja-jadvalining “o‘quvchilar uchun qo‘yilgan talablar” va “uyga vazifa” bo‘limi materialari darsda o‘qitilgan mavzularga moslab, darsning oxirida o‘quvchilarga vazifa mashqini qanday bajarish kerakligiga oid tavsiyalar va uni bajarilishining nazorati o‘qituvchi va o‘quvchi larning ota-onalari tomonidan olib borilishi shart qilib belgilab qo‘yilishi yaxshi natija bermoqda.

Hozirgi kun jismoniy tarbiya amaliyotida uyga berilgan jismoniy topshiriqlar, uning bajarilishiga oid maxsus ota-onalar majlislari, sinf o‘quvchilarining ota-onalari bilan qo‘shma yig‘ilishlarining tashkillanishidek tadbirlar rejalashtirilgan mavzularni o‘qitishda yaxshi samara bermoqda.

10-жадвал

Жисмоний маданият фани бўйича 5-синфлар учун мавзуларни дарсларга тақсимлашнинг тахминий режа-жадвали

Енгил атлетика																
№	Материални мазмунини	Кайтаришлар сони	1	2	3	4	5	6	7	8	53	54	55	56	57	58
I	Назарий маълумот															
1	Жисмоний машғулотда машқларнинг гигиеник кондалари	3	+	+	+											
2	Югуриш вақтида туғри нафас олиш	3				+	+	+								
3	Ўқувчиларнинг ҳаракат ва овқатлашиш тартиби	3							+	+	+					
4	Мағуллот пайтида хавфсизлик кондалари	12	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Кўникма ва малакалар															
1	Паст стардан югуришни ўрганиш	4	+	+	+	+										
2	200 – 300 м.га 4 – 5 марта югуриш	4									+	+	+	+		
3	150 м.гача юриш билан югуришни алмаштириш	4	+	+	+	+										
4	Тепаликка ва тепаликдан пастга югуриш	4					+	+	+	+						
5	Югуриб келиб “оёқни букиш” усулида ўзунликка сакраш	3									+	+	+			
6	Югуриб келиб “хатлаб ўтиш” усулида баландликка сакраш	3												+	+	+
7	Тўпни 1 – 3 кадамдан югуриб келиб улоктиришни ўрганиш	4					+	+	+	+						
III	Кўвнок ўйини ва эстафеталар															
1	Тўсиклардан ошиб ўтиш	3												+	+	+
2	Арғамчи билан эстафета	5	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
3	Қим узоққа отади	6														
IV	Уйга берадиган топшириқлар															
1	Эрталабки гигиеник гимнастика	14	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	8 – 9 мин. давомида аста – секин югуриш	4									+	+	+	+		
3	Турган жойда сонни ва тиззани баланд кўтариб югуриш	3												+	+	+
4	Пастдан юқорига ва юқоридан пастга югуриш	2					+	+								
5	Турган жойдан теннис қоппоғини денворга улоктириш	4					+	+	+	+						
6	1 мин. давомида арғамчида сакраш	4	+	+	+	+										
7	Турган жойдан ўзунликка сакраш	3									+	+	+			

№	Материални маълумот	Гинастика														
		Кайтарилар Сони	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
I	1	Эрталабдан дорсгона ўтказилганда гимнастика	3	+	+											
	2	Машқларини бажариш қомандлари	3				+	+								
	3	Мақтаб ўқувчиларининг омакларини тартиб	4						+		+					
	3	Жисмоний машқларини бажаришда қўллангиланган														
	4	гигиенанг омаклар	4													
II	4	Жисмоний машқлар бажаришда шикастланишининг														
		олинди олиш														
	1	Қўникма ва малака	4	+	+	+	+									
	1	Бир катордан икки, уч каторга бўлиш	4													
	2	Кайта сафдан	4													
III	3	Сафдан ҳар хил техникада юриш	3													
	4	Сафдан юриб турганда чапга, ўнга бурилишлар	3													
	5															
	1	Умум ривожлантирувчи машқлар														
	1	Букомат ва буюмлар билан бажариладиган машқлар	6	+	+	+	+	+								
IV	2	Сакрашларини ўргатиш, «ўқкайиб» ўтириш, ҳар хил	8													
		бурилишда эгилиш ва таянишлар														
	1	Бир оёқда "Қақдирма" бўлиб туриш	2	+	+											
	2	Олдинга икки марта думбалоқ олиш	4													
	3	Орқа томонга оёқларини юқори кўтариб куракча тик	4													
V	4	Чалканчи ётган ҳолатда кўприк ҳосил қилиш	4													
		Мувозанат сиклани машқлари														
	4	Якка «ўп» ёнида икки қўл билан таяниб, ўнг оёқни	4	+	+	+	+									
	1	олинга сийтаб ўтказиб, янги «ўп» устига чиқиб чап														
	1	томонга бурилиб оёқларини олинга														
VI	2	Оёқларини орқага сийтаб, олинга қўлларини буюлаб	3													
		коринга ётиш														
	3	Бўсада оёқларини қориб, оёқ сонларини поклага	3	+	+	+										
	2	текилаб қориб оёқларини	2													
	2	Чап (ўнг) оёқ тиззаси орқасида оёқларини	2													
VII	3	Оёқларини ҳолатда оёқларини буюлаб кўтариб, оёқ учинини	2													
		турникка текилаш	2													
	2	Полла, гимнастик уринилқларига қўлларини билан	2													
	4	таяниш	2													
	5	Бўса устидан қўллар билан таяниб туриш	2													
VIII	6	Якка «ўп» устига чиқиб қўллар билан таяниб туриш	3													
	1	Тирмашиб чиқкиш	7	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	2	Арқонга уч ҳаракат усулда тирмашиб чиқкиш	7													
		Гимнастик асворга юқорига ва диоганал бўйлаб														
	2	тирмашиб чиқкиш														
IX		Таяниб сакраш														
	1	Ўғил болалар														
	2	Ҳар ухунага "оёқларини олинга сакраш"	2			+	+									
	3	Қизлар														
	4	Ҳар энига "Устига сакраб чиқиб, «ўқкайиб» ўтириб	2													
X	5	қўлларини сийтаб сакраш"	2													
		Паст қўлидан устига чиқиб, қўлларда таяниб оёқни														
	5	орқага, олинга сийташ машқларини ўргатиш														
		Қўникма ўйинлар ва эстафеталар														
	1	Тортинишчюк	3	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
XI	2	Машқини бажар, эслаб қол	4													
	3	Арқончи билан эстафета	3													
	4	Ўйинлар жанги	4													
	1	Ўғил болалар билан таяниб сакраш	4	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	2	Ҳар қуни 5 – 6 дақиқа эстафетани гинастика	4													
XII	3	Машқларини бажариш	4													
	4	Туриккада ҳориниш 5 – 6 марта (Ўғил болалар)	4													
	3	Полла таяниб қўлларини 10 – 12 та буюки ва ёни	2													
	4	Табуриетда таяниб қўлларини 8 – 10 буюки ва ёни	4													

Izoh: Yuqorida qayd qilingan jadval o'quv yilining choraklaridagi iqlim sharoitini hisobga olib, jismoniy tarbiya dasturi bo'limlarini o'quv choraklariga taqsimlashda o'quv materialini o'qitish ketma-ketligiga qo'yilgan talablarni nazarda tutishi lozim.

Mavzularni darslarga taqsimlash reja-jadvalining **mavzular qayd qilingan ustunining** oxirida **uyga vazifalarning** mavzulari yoki o'quvchilar uchun qo'yilgan me'yoriy normalar dasturdan ko'chirib yozib qo'yiladi.

Uy vazifalarining mazmuni va ko'rinish ikki yo'nalishda:

a) o'qitilgan o'quv material (mashq texnikasi)ni «o'zlashtirish», «mustah kamlash», «takomillashtirish» deb **aynan mavzuga oid aniq amaliy vazifalar** yo'nalishida;

b) darsdagi mavzuni aynan o'zini uyda vazifa sifatida takrorlash imkoniyati bo'lmagan mashqlarni shu mashqlarni bajarishda ishtirok etadigan muskul lar guruhi ishtirok etadigan butunlay boshqa harakatlar bilan almashtirish mumkin.

Qayd qilingan rejalarni tuzishga qo'yilgan talablar o'quv majmuasi tarkibidagi mavzularni darslarga taqsimlash reja - jadvalining samaradorligiga ijobiy ta'sir qilishi jismoniy tarbiya ta'limi amaliyotida isbotlangan.

6.5. Jismoniy madaniyat darsining ishchi rejasi

Hozirgi kun jismoniy madaniyat darsida ta'lim jarayonini rejalashtirish texnologiyasi tarkibida **har bir darsning ishchi rejalarini** tuzishning turli shakllaridan foydalanilmoqda (ilovalarga qaralsin).

Ishchi rejalar **mavzularni darslarga taqsimlash reja-jadvali** asosida tuziladi. Ular dars konspekti matnining mazmunini shakllantirish vositasi rolini o'ynab, jismoniy tarbiya ta'limi jarayonining samaradorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatibgina qolmay, darsning tayyorlov, asosiy, yakunlov qismlari uchun ssenariy rolini o'ynaydi, vazifalarni hal qilish ketma-ketligi, qanday mashqlarni bajarish lozimligi, o'qituvchining ta'lim jarayoniga tanlashi lozim bo'lgan uslubiyotlarning qulayini moslab tanlash va uni qo'llashi uchun zamin tayyorlaydi. O'quv dasturining o'zgarishi ishchi rejalarning mazmunida o'zgarishlar, tuzatishlar qilishni taqazo etadi.

Hozirgi kun jismoniy madaniyat ta'limi o'quv tarbiya jarayoni fanning **“O'quv uslubiy majmualari”**ni tuzish va ulardan foydalanishni tavsiya qilmoqda. Uning mazmunida rejalashtirish uchun qo'yilgan talablar va prinsiplar o'z ifodasini topgan.

«TASDIQLAYMAN»

Ilmiy bo‘lim mudiri

K.Ergashev

«__» _____

**Jismoniy madaniyat fani darslarining 6-sinflari uchun taxminiy
ishchi rejasi**

Dars-ning №	Tayyorlov qismi mazmuni	Asosiy qismi mazmuni	Yakunlov qismi mazmuni
1	2	3	4
40	Saflash, o‘quvchi sonini aniqlash, raport qabul qilish, salomlashish o‘quvchilarni darsga tayyorgarligini aniqlash, saf mashqlari, URM, tayyorlov va yo‘llanma beruvchi mashqlar.	<i>Akrobatika:</i> a) chigal yozish mashqi b) yelkada turishdan orqa ga yumalab gruppirovka v) sakrab oldinga umba loq oshish. <i>Osil.-tayanish mashqlari:</i> a) oddiy osilishlar b) aralash osilishlar v) snaryad ustida tira nib ikki qo‘lda turish <i>Muvozanat saqlash</i> a) chigal yozish mashqlari b) jihoz ustida bir oyoqda turishlar v) ”Qaldirg‘och” holati ni namoyish qilish	Qayta saflash, emosional holatni pasaytiradigan mashqlar, darsga yakun yasash, uyga vazifa, uyushgan holda mashg‘ulot joyidan ketish.

Jismoniy madaniyat fanidan tuzilishi lozim bo‘lgan *o‘quv uslubiy majmua mazmunida* quyidagilar mujassamlashtiriladi:

1. Jismoniy madaniyat ta’limining davlat ta’lim standarti.
2. Jismoniy madaniyat fani davlat dasturi.
3. Dstur bo‘limlari materialini o‘quv choraklariga taqsimlash “yillik reja-jadvali”.
4. Mavzularni darslarga taqsimlash reja-jadvali (dasturning har bir bo‘limlari uchun alohida yoki har bir o‘quv choragi uchun tuziladi).
5. Har bir darsning ishchi rejasi.
6. O‘quvchilarning bilimlarini baholash uchun qo‘yiladigan talablar.

7. “Alpomish” va “Barchinoy” salomatlik testi me’yoriy normalari.

40-darsning taxminan ishchi rejasini shakli yukoridagidek. O‘quv yilining har bir darsi uchun tuziladi. Faqat, asosiy qismdagi mashqlar taxminiy yozilgan. 40-darsning asosiy qismida o‘quv guruhi mayda guruhlarga ajratilib, bu guruhchalar ma’lum vaqtdan so‘ng joylarini almashtirib barcha jihozlarda bajariladigan vazifalar hal qilinadi.

Ishchi reja har bir o‘quv choragi uchun yoki jismoniy tarbiya dasturining har bir bo‘limi uchun alohida tuzilishi mumkin. Maktabdagi har bir dars ning ishchi rejasi ikki qismga ega:

a) rejaga tushuntirish xati; b) rejaning mazmuni.

Tushuntirish xatida shu chorak uchun parallel sinflarda o‘quvchilar bilan hal qilinadigan aniq vazifalar tushunarli qilib ifodalanadi; yangi o‘zlashtiriladigan asosiy materialni hajmi belgilanadi, qo‘shimcha tarzida takomillashtiriladigan yoki mustahkamlanadigan takroriy material ko‘rsatiladi; o‘quv choragining mashg‘ulotlarini tashkillashning xususiy tomonlari ochiladi; chorak uchun nazorat normalari va talablar belgilanadi.

Ishchi reja mazmunida dasturda tavsiya qilinib o‘zlashtirilishi rejalashtirilgan asosiy mavzular va ularni o‘zlashtirishdagi muvofiqlik, ketma-ketlik, asta-sekinlik bilan vazifalarni osondan qiyinga qarab qiyinlashtirish (darsdan darsga)ga o‘tishda rioya qilinadi. Jismoniy yuklamaning hajmi va intesivligi mashg‘ulotdan, mashg‘ulotga aste-sekinlik bilan oshirib boriladi, dasturining nazariy materialiga vaqt ajratiladi.

Aynan shu darsda nazariy material qancha o‘qitilishi amaliy material mazmuniga qarab rejalashtiriladi. Masalan, harakat faoliyatiga o‘rgatish rejalashtirilgan bo‘lsa, unda o‘zlashtirilayotgan mashqni texnikasi haqidagi bilimlar, o‘qitilayotgan jismoniy mashqni organizmga ta’siri, uni baja rishdagi havfsizlikni ta’minlashga oid ma’lumotlar orqali aniq vazifalar hal qilinadi.

Ishchi rejalarning shakllari turlicha bo‘lishiga qaramay ularni ishlashda quyidagi metodik tavsiyalarga rioya qilish amaliyotda lozim bo‘lgan samarani beradi va uslubiy tavsiyalar ularning barcha shakllari uchun umumiy. Ular:

1) mashq texnikasini tuzilishi nuqtai nazaridan qiyinligini hisobga olib o‘quvchilarni mashqni urganishga tayyorlash;

2) aniq harakat faoliyati texnikasini o‘qitishni bir yoki bir necha aralash mashg‘ulotlarda uzluksiz, tanaffuslarsiz o‘qitish, diqqatni faqat shu harakatlarni o‘rgatishga qaratish;

Oxirgi 5 yil davomidagi ilmiy tadqiqotlar, tajribali jismoniy tarbiya o‘qituvchilari bilan o‘tkazilgan sosiologik tadqiqotlar ishchi rejalarni matn tarzidagi shaklini ma’qul ko‘rmoqdalar. Chunki, unda faqat mazmun – bajariladigan mashqlar ifodalanmay, mashg‘ulotlar tizimidagi o‘qitish metodlari, rejalashtirilgan takrorlashlar(mashqlanish) yuklamasi va uni asta-sekinlik bilan oshirish, variatsiyalash ochib beriladi.

Matn tarzidagi ko‘proq foydalanilayotgan ishchi reja o‘z mazmuniga quyi dagilarni oladi: darsning tartib raqami(№), darsning asosiy vazifalari va ularni ma’lum formada ifodalash, o‘qitish va trenirovka mazmuni, uni yuklamasining hajmi va intensivligini ko‘rsatish bilan erkaklar va ayol larga differensiyalab qisqacha yozuvlar qilinadi. Matn tarzidagi ishchi rejalarini taxminiy shakllarini e’tiboringizga havola qildik. O‘quv yilining birinchi o‘quv choragi uchun ishchi rejada mavzularni darslarga taqsimlash reja - jadvaliga muvofiq, jismoniy tarbiya ta’limining har bir ***darsning ta’limiy vazifalarini darslarga taqsimlanishni*** ko‘rib chiqamiz.

To‘qqiz haftali birinchi chorakning 18 ta darsi uchun har bir darsning taxminiy vazifalari:

1-dars. 1.Ertalabki gigiyenik gimnastika (EGG) mashqlari kompleksi bilan tanishtirish. 2. Sport maydonidagi darslarda (yugurish, sakrash, uloqtirish, to‘siqlardan oshish) texnikasi havfsizligi haqida su’hbat o‘tkazish. 3. Bir qo‘lga tayanib past start olishni va o‘rta masofaga yugurishda past startni o‘zlashtirish. 4 - 2 minutli yugurishlar orqali chidamlilikni rivojlan tirish. 5. Uch kurashi bo‘yicha nazorat.

2-dars. 1.Bir qo‘lga tayanib start olish texnikasini qaytarish. 2.Past start texnikasini o‘zlashtirishni davom ettirish (mustahkamlash). 3.Tezlik harakati tayyorgarligi darajasining nazorati (30m.ga yuqori start olib yugurish)ni o‘tkazish. 4. 3 minutli yugurish ichida 100 m.ga keskin yugurish.

3-dars. 1.Past start texnikasini takomillashtirish. 2.Joyidan uzunlikga sakrash harakati tayyorgarligi darajasini tekshirish. 3. «Oyoqlarni bukish» usuli bilan uzunlikka sakrashni tanishtirish va o‘zlashtirish. 4.To‘rt minutli yugurishda 50-60m.ga ikki marotabalab “keskin” yugurishni takrorlash.

4-dars. 1.Baland yuqori start bilan 30 m.ga yugurishni o'zlashtirilganligi nazoratini o'tkazish. 2.Uzunlikga sakrash texnikasini mustahkamlash (tanaga tezlik berish va depsinish). 3. Tennis to'pini 4-5 qadamlab yugurish bilan uloqtirishni tanishtirish va o'zlashtirish. 4. Tarkibida ikkita 50-60 m.li keskin yugurish bilan 5 minutli yugurish.

5-dars. 1.Past startdan 60 m.ga yugurish texnikasini o'zlashtirishni nazorati. 2.Yugurib uzunlikga sakrash texnikasini takomillashtirish. 3.Tennis to'pini uloqtirishda yugurish texnikasini takomillashtirish. 4. 5 minutli yugurish tarkibida 60 m.li ikkita keskin yugurishni bajarish.

6-dars. 1.Yugurish bilan uzunlikga sakrashni o'zlashtirilishini tekshirish. 2.Yugurish bilan tennis to'pini uloqtirish texnikasini takomillashtirish. 3.7minut davomida yugurishni oralibida 50-60 m.ga ikki-uch marta keskin yugurish.

7-dars. 1.Harakat koordinatsiyasi va chaqqonlikni rivojlantirish maqsadida 4-5 ta to'siqni oshib o'tish. 2.Yugurib to'pni uzoqqa uloqtirishni o'zlashtirilganligini hisobini olish. 3.8 minutli yugurishni tashkillash.

8-dars. 1. Turli xil to'siqlardan oshish (o'tish) texnikasini takomillashtirishni davom ettirish. 2. O'quvchilarni ikkiga bo'lib (qizlar va bolalar) 1500 va 1000 m.ga vaqtga yugurishni o'tkazish. 3.Yugurishdan bo'sh guruhda «Minivoleybol» o'tkazish.

9-dars. 1. Asosiy muskul guruhlarini mustahkamlash uchun juft-juft bo'lib, qarama-qarshilik ko'rsatish mashqlarini bajarish. 2.Basketbolda to'pni ilib olish va uzatish mashqlari texnikasini takrorlash. 3.To'pni tez uzatish texnikasini joyda turgan holda, joyini o'zgartirib, uch kishidan bo'lib turib takomillashtirish. 4.To'pni olib yurish va uzatish bilan o'yin o'tkazish.

10-dars. Oldin o'tkazilgan 9-darsni mazmunini takrorlash, o'qitilgan material bo'yicha tanlov bilan ayrim o'quvchilarni baholash.

11-dars. 1.Gimnastika arg'imchog'i bilan bajariladigan mashqlar kompleksini o'rganish, YUQCHsi va nafas chastotasini tekshirish. 2.Basketbol to'pi bilan ilgari o'rgangan mashqlarini takomillashtirish, o'zlashtirilgan material bo'yicha bir necha kishini baholash. 3.To'pni olib yurish va uzatish elementlari bilan estafeta o'tkazish.

12-dars. 1.Gimnastika arg'amchisi bilan o'rganilgan mashqlarni mustahkamlash. 2.Yurib va yugurib bir qo'l bilan to'pni olib yurish texnikasini takrorlash. 3.Korzinaga to'pni olib yurib tashlashni o'rgatish.

- 4.To'pni olib yurish va korzinaga tashlash elementlari bilan o'yin.
- 5.Nazorat mashqi (NM)-joyidan uzunlikga sakrash.

13-dars. 1.12-dars mazmunini takrorlash. 2.O'zlashtirilgan material bo'yicha JB.lash (bir nechasini).

14-dars. 1.Bir, ikki kg.li to'ldirma to'plar bilan mashqlar kompleksini o'rgatish. 2.Mashq texnikasini bajarish (12-darsniki)ni takomillashtirish. 3.Soddalashtirilgan qoida bilan 3x3 bo'lib himoya va hujum vazifalarini qo'yib o'ynash.

15-dars. 1.To'ldirma to'plar bilan bajariladigan mashq kompleksini bajarish tempi va takrorlash soninig oshirish bilan bajarish. 2.Sodda lashtirilgan qoida bilan 3x3 bo'linib o'ynashni takrorlash.

16-dars. 1.To'ldirma to'plar bilan mashq bajarish bo'yicha bilimlarini mustahkamlash. 2.Turnikda tortilish bo'yicha trenirovka o'tkazish. 3.3x3 yoki 4x4 bo'lib soddalashtirilgan o'yin qoidasi bilan o'yin o'tkazish. 4.Ilib olish yoki uzatish bo'yicha NM (nazorat mashqi).

17-dars. 1.Ertalabki gimnastika tipidagi mashq kompleksini o'rganish. 2.Tortilish bo'yicha trenirovka o'tkazish. 3. "Otish" o'yinini o'ynash.

18-dars. 1.Tortilish bo'yicha jismoniy nazorat. 2. Baholarni I chorak uchun e'lon qilish. 3 Harakatli o'yin.

Aslida, hozirgi kun ish tajribasi shuni ko'rsatmoqdaki I-II-III - choraklardagi darslarni kompleksli tashkillash maqsadga muvofiq. Chunki O'zbekistonning iqlim sharoitida bu choraklar asosan sport zalidan tashqarida **o'tkaziladigan** darslar, ularda asosan yengil atletika, sport o'yinlari, kross va unga tayyorgarlik bo'yicha materiallar rejalashtirilishi maqsadga muvofiq.

Gimnastika materialini chorakning oxirgi ikki haftasiga rejalash tirilsa (kutilgan yog'ingarchilik, sovuq) kech kuz kaprizlari e'ti borgan olinib, mashg'ulotlar sport zallariga ko'chiriladi va reja buzilishiga yo'l qo'yilmaydi. O'quv choragining bu davri uchun asosan, yugurishlar, harakatli o'yinlar, estafetalar, basketbol o'yinining element larini rejalashtirish bilan ham jismoniy rivojlanganlik, ham jismoniy tayyorgarlikga ta'sir etish(fiziologik, psixi ologik, pedagogik) ta'sir etish qulay davr deb qaraladi.

Barcha darslarning chigal yozish (darsning tayyorlov qismi) mashqlari maz muniga davom etish muddati uzoq bo'lmagan yugurishlar, bunda asosiy e'tibor yugurish texnikasiga qaratiladi. Unda kamchiliklar aniqlansa o'qituvchi tomonidan lozim bo'lgan tuzatishlar

qilinadi. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash uchun trenirovka mashg'ulotlarining vositalarini yo'naltirilgan ketma-ketlikda qo'llash maqsadida I chorak (yengil atletika-yugurish yuklamasi) va III chorakda (qishki yugurishlar)ga qator darslarda darsning asosiy qismini oxirga yugurish bo'yicha, trenirovkalar (davomli yugurishlar), shuningdek harakatli o'yinlar va estafetalar rejalashtiriladi.

Biz tavsiya qilgan taxminiy ish rejalarida gimnastikdan qator kombi natsiyalarni bajarish bilan joriy zaxetlar topshirish rejalashtiriladi: brevnodagi mashqlar (qizlar uchun), akrobatika mashqlari (bolalar va qizlar), kozelda tayanib o'tirib depsinish bilan sakrashlar, egilish bilan saskok (egilib sakrab tushishlar) bajarishlar (bolalar va qizlar), kanatga ikki usul qo'llab tirmashib chiqishlar maxsus rejalashtiriladi.

6.6. Jismoniy madaniyat darsi konspekti reja-jadvalining ishlash texnologiyasi

Jismoniy madaniyat darsning konspekti matni "reja-jadval" tarzida tuziladi. Chunki uni oddiy matn tarzida ifodalash (boshqa umumiy ta'lim fanlarinikidek) bilan hal qilinishi lozim bo'lgan vazifalar, darsdagi jismoniy yuklama, o'qitiladigan mavzularning vositalarini ketma-ketligi, ularning ijrosi, tashkillash va o'tkazishdagi uslubiy ko'rsatmalar va boshqalarni yozish, bayon qilish, konspekt hajmini o'ta kengayib ketishiga olib keladi va o'qituvchini ortiqcha vaqt sarflashga majbur qiladi. Shunga ko'ra jismoniy madaniyat darslarining konspektlari "reja-jadval" tarzida yoziladi.

Mazmun, mohiyatiga ko'ra dars konspektining reja-jadvali matni dars tarkibidagi ayrim komponentlarning har birini qanday o'qitish lozimligini tizimga soladigan ta'lim jarayonining detallashtirilgan hujjati bo'lib, o'quv-tarbiya jarayonini operativ boshqarish uchun xizmat qiladi va amalda qo'llaniladigan chizma shaklida ifodalanadi (ilovaga qaralsin).

Har bir darsning samarasi konspekt matnining reja - jadvalida ifodalanagan mavzu va uni vazifasini aniq belgilanishi bilan uzviy bog'liq. Vazifalarini belgilashda har bir darsning ishchi rejasidagi mazmundan kelib chiqib, oldingi darsning materialini, agar u davom etayotgan bo'lsa navbatdagi dars bilan bog'lash, shuningdek shug'ullanuvchilar tarkibi, ularning jismoniy tayyor garligi, mashg'ulotni o'tkazish joyidagi sharoitini hisobga olish lozim bo'ladi.

Dars uchun qo'yilgan vazifalarning soni va ularni hal qilish, vazifaning oson-qiyinligiga qarab bir yoki bir necha darsda, shu harakatni o'rgatish uchun tanlangan metodlar, tavsiya qilingan vositalar(mashqlar)ning

muvofigligini, ta'lim jarayonietaplari ketma-ketligiga rioya qilishni taqazo etadi. Darsning vazifalari darsning asosiy qismi uchun yozilgan konspekt reja- jadvalida umumiy va xususiy vazifalar tarzida ifodalanadi.

Xususiy vazifalar darsning har bir qismidagi mashqlar bo'yicha alohida belgilanib, konspekt rejasining alohida ustunida qayd qilinadi. Pedagogik vazifalar iloji boricha aniq ifodalanishi va ularni bir yoki bir necha darslar ramkasida hal qilish imkoniyati hisobga olinadi. Jismoniy madaniyat darsining mazmuni davlat dasturi va chorak uchun, ma'lum darslar majmui uchun ishlangan mavzularni darslarga taqsimlash reja-jadvalida yoki choraklar(harbir darsning ishchi rejasida) belgilab qo'yilgan bo'ladi (oldingi bo'limga qarang).

Xususiy vazifalarga misollar. Darsning tayyorlov qismi uchun:
a)darsning vazifasini e'lon qilish(tushuntirish);

b)alohida saflanish usullarini o'rgatish (o'zlashtiri

v)qaddi-qomatni to'g'ri shakllanishiga ta'sir qilish uchun maxsus mash larni takomillashtirish va boshqalar.

Darsning asosiy qismi uchun taxminiy vazifalar quyidagicha belgilanishi mumkin:

a) shug'ul lanuvchilarda o'zlashtiriladigan faoliyat haqida tasavvur hosil qilish;

b) harakat faoliyatining alohida elementlarini ajratib o'zlashtirish (masalan, tayanib sakrashda-yugurish va «ko'prik»dan depsinish);

v) tayanib sakrashda yumshoq va yerga tushishda joyida turg'un qolishni mustahkamlash;

g) harakatli (sport) o'yinlarining asosiy qoidalari bilan tanishtirish va boshqalar.

Darsning har bir qismida o'tkaziladigan jismoniy mashqlar o'z navbatida ketma-ket yoziladi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni yozishda uning dastlabki holati va necha hisobda bajarilishi va har bir hisobda nima qilinishi yoziladi.

Agarda asosiy qismda guruhli usuliyat qo'llansa konspektida har bir guruh uchun mashqlar alohida yoziladi va mashqlarni qaysi tomonga qarab bajarishni boshlash, o'rin almashishigacha ko'rsatiladi.

Qizlar va bolalar uchun material alohida berilgan bo'lsa, ular ajratib yoziladi.

4. «Yuklama me'yori» ustunida mashqlarni qaytarishlar soni, uni bajarish uchun sarflanadigan vaqt (daqiq), bosib o'tiladigan masofa va boshqalar yoziladi.

5. «Tashkiliy-uslubiy ko‘rsatmalar» ustunida o‘quvchilarni faoliyatini tashkillash usullari, mashqlarni bajarish uslubiyotlari, ularni bajarishga qo‘yilgan talablar, shuningdek, tipik xatolar haqida, xavfsizlikni ta‘minlash, «o‘yin qoidalaridan o‘rganilishi lozim bo‘lganlari yozib qo‘yiladi. Darsning texnologik xaritasini soddalashtirilgan 2-taxminiy variantini 249-sahifada e‘tiboringizga havola qildik.

“Tasdiqlayman”
ilm. bo‘lim mud.
_____A. Zokirov

***Jismoniy madaniyat fanidan _____sinflarning o‘quvchilari uchun
_____darsning texnologik xaritisini taxminiy matni***

Darsning mavzusi va vazifalari:

1. _____
2. _____
3. _____
4. O‘tkazish joyi _____ o‘tkazish muddati _____

Darsning qismlari (1)	Xususiyl vazifalar (2)	Dars materialining mazmuni (3)	Yuklama me‘yori (4)	Tashkiliyl- uslubiy ko‘rsatma(5)
1-tayyorl. _____min				
2-asosiy _____min				
3-yakunlov _____min				

5. Kerakli jihozlari: _____

6. Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1)
- 2)
- 3)

Tuzuvchi: imzo:.....

Izoh: 1. Konspektning «Darsni qismlari» ustunida raqam bilan darsning qismlari (1-tayyorlov; 2-asosiy; 3-yakunlov) va ularni davom eish vaqtining minutlari ko‘rsatiladi.

2. Xususiyl vazifalar ustunida esa o‘zlashtirilgan harakat faoliyatini o‘zlashtirish va takomillashtirish bo‘yicha vazifalar yoziladi, shuningdek mazmuniga ko‘ra katta bo‘lmagan asosiy materialga qo‘shimcha vazifalar hal qilinadi.

Darsning mazmuni. Har qanday jismoniy madniyat darsi o‘z mazmunida quyidagi komponentlar (jihat)ni mujassamlashtiradi:

1) har bir dars vazifasini hal qilish uchun bajarilishi rejalashtirilgan(konspektidagi) **jismoniy mashqlar** dars mazmunining birinchi komponenti hisoblanadi.

2) qayd qilingan, ya'ni konspektga kiritilgan jismoniy **mashqlarni o'quvchilarning organizmiga ta'siri** haqidagi nazariy bilimlar;

3) dars uchun zaruriy jihozlarning soni va sifati, darsdagi ta'lim jarayoni tashkillashda **o'qituvchining faoliyati**;

4) har bir dars vazifasini hal qilish maqsadidagi **o'quvchilar faoliyati** va ularni muvofiq tashkillash uslubiyotlarini to'g'ri tanlanganligi.

Boshlanishiga darsning konspekti reja-jadvalini tuzishda darsning asosiy qismini mazmuni, so'ngra muvofiq holda tayyorlov qismi va oxirida yakunlov qismining mazmunlari ishlab chiqiladi. Amaliyotda konspekt matnini tuzishni turlicha variantlari mavjud.

Tavsiya qilingan dars konspekti reja-jadvalining matni "kengaytirilgan" reja - jadval hisoblanadi. Kuzatishlar, tadqiqotlarning natijalari orqali tajribali pedagoglar dars konspektining reja-jadvali matnini o'zlari uchun qulay turli shakllaridan foydalanmoqdalar.

Uni tuzishda matn mazmunida ifodalanishi shart bo'lgan talablar (darsning tartib raqami, darsning mavzusi va unda hal qilinadigan vazifalar, darsning tayyorlov va asosiy, yakunlov qismlarida bajariladigan mashqlar, ularning me'yori, tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar, o'yga vazifalar) qayd qilinishi lozim.

Mavzu bo'yicha testlar

1. O'quv ishlarining rejarini belgilang

A. Yillik o'quv reja-jadval, mavzularni darslarga taqsimlash reja-jadvali, har bir darsning ishchi rejasi, dars konspekti.

V. Yillik, choraklik ish rejalari, yoki chorakning bo'limlari uchun rejalari

S. Yillik soatlar setkasi, dastur bo'limlari uchun rejalari

D. Dars modullarida rejalashtirish

Ye. Barcha javoblar to'g'ri

2. Rejalashtirishda foydalaniladigan davlat hujjatlarini belgilang

A. Davlat ta'lim standarti, jismoniy tarbiya dasturi

V. Darsliklar, uquv qo'llanmalari, tavsiyanomalar

S. Tajribali o'qituvchilarning rejalashtirishga oid hujjatlari, hisobotlari va boshqalar

D. O'tgan uquv yilidagi davlat hujjatlari, dasturlar, uquv rejalari

Ye. Barcha javoblar to'g'ri

3. Umumiy ta'lim maktabida o'quv hujjatlariga oid rejalari

A. Yillik reja-jadval

B. Mavzularni darslarga taqsimlash reja-jadvali.

C. Har bir darsning ishchi rejasi

D. Har bir darsning texnologik xaritasi

E. Yuqoridagi rejalarni barchasi emas

4. Yillik reja-jadval nima uchun tuziladi?

A. Dastur bo'limlarini o'quv choraklariga taqsimlash uchun

V. Dastur bo'limlarini o'quv materialini iqlim sharoitini hisobga olgan holda taqsimlash uchun

S. Mavzularni darslarga taqsimlash uchun

D. Mavzularni ketma-ketligini joylashtirish uchun

Ye. O'quv materialini oson-qiyinligini tizimga solish uchun

5. Darsning ishchi rejasini tuzish maqsad.

A. Darsning qisqartirilgan loyihasi tarzida

V. Darsning qismlarida o'quv materialini o'rinli joylashtirish uchun

- S. Tayyorlov, asosiy, yakunlov qismlarida o'quv materialini joylashtirish uchun
- D. Mavzularni ketma-ketligini joylashtirish uchun
- Ye. Dastur bo'limlarini o'quv materialini iqlim sharoitini hisobga olgan holda taqsimlash uchun

Nazorat savollari

1. Rejalashtirish uchun zaruriy shart-sharoitlar
2. Maktab jismoniy madaniyatini shakllanganligi
3. Maktab jismoniy madaniyat bazasi uchun qo'yilgan talablar
4. Umumiy ta'lim maktabida o'quv hujjatlariga oid rejalar
5. Yillik reja-jadval
6. Texnologik xaritani tuzish metodikasi

UMUMIY TA'LIM MAKTABLARIDA JISMONIY MADANIYAT FANIDAN SINFDAN TASHQARI ISHLAR

Yuqoridagi bobda jismoniy tarbiya mutaxassisining o'quv muossasalarida o'quvchilar uchun majburiy o'quv mashg'uloti shakli – **jismoniy madaniyat dars** (o'quv ishlari)ga oid kasbiy bilim larni o'rgandik. Ushbu bobda esa umumiy ta'lim maktablarida darsdan tashqari vaqtda, maktabda olib boriladigan **“sinfdan tashqari ishlar”**(maktab jismoniy madaniyat jamoasi faoliyati, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari va sog'lomlashtirish tadbirlari hamda jismoniy madaniyat faollari bilan ishlash)ni tashkillash va o'tkazishga oid kasbiy tayyorgarlikning nazariy bilimlari bilan tanishamiz.

Jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari ishlar maktabda umumiy ta'lim maktabining jismoniy tarbiya jamoasi (MJTJ) orqali amalga oshiriladi.

7.1. Umumiy ta'lim maktablari jismoniy madaniyat jamoasi (MJMJ)ning faoliyati mazmuni

Maktabning jismoniy madaniyat jamoasi – o'quvchilar jismoniy tarbiyasini amalga oshirishda maktab va oila hamkorligini muvofiqlash tiradigan o'quvchilarning jamoatchilik asosidagi tashkilotidir.

MJMJ faoliyatini to'g'ri tashkillash maktabda sinfdan tashqari ish larni keng ko'lamida amalga oshirishga imkon beradi, o'quvchilarni ijtimoiy foydali faoliyatlarga jalb qiladi, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishga, mashg'ulotlarga tizimli qatnashishga odatni shakllantiradi.

Ijtimoiy ahamiyatga molik vazifalarni hal etishga qodir jamoaga o'quvchilarning birlashuvining o'zi katta tarbiyaviy ahamiyatga ega. O'z faoliyatini foydaliligini tushunish, vazifalarni ixtiyoriy bajarish va jamoada barchaning huquqining tengligi, jamoa oldidagi ma'suliyat, o'quvchi shaxsi ning ma'naviy, axloqiy xususiyatlarini shakllantirishda yordam beradi. Jamoadagi rahbarlik vazifalarini bajarish bilan o'quvchilar keng ko'lamdagi mustaqil ish yuritish, tashabbuskorlikga asoslangan ishlarning xilma-xil shakllarini tashkillaydilar va o'tkazishda mustaqil faoliyat ko'rsatadilar.

Jamoa bilan ishlash uslubiyotlari o'quvchilarni o'zaro yoki jamoada murosayu-madora (kommuniativlik)ga, muloqot madaniyatiga o'rgatadi. MJMJda kichik topshiriqlarni bajarish asosida tashkiliy, o'quv faoliyatiga oid ishlarni boshqarishning boshlang'ich malakalarini egallash bilan kundalik hayotga, jamoaning har bir a'zosini tayyorlash maktabi rolini o'taydi.

Jamoaga tashkiliy va uslubiy rahbarlikni maktabning jismoniy tarbiya o'qituvchilari hamda MJMJ jamoasining jamoatchilik asosida ish ko'ruvchi kengashi rahbarlik qiladi. Harakatdagi **maktab jismoniy madaniyat jamoasini tuzish** quyidagicha amalga oshiriladi.

O'quvchilarni har 6-8 oyda o'tkaziladigan tibbiy ko'rigi natijalariga ko'ra qaysi "tibbiy guruh"ga kirishiga qaramay, IV-IX sinf o'quvchilaridan MJMJsiga a'zo bo'lish uchun arizalar qabul qilinadi. Maktab direktori rining jamoani tashkillash haqidagi ruxsati va buyrug'idan so'ng, e'londa ko'rsatilgan kuni **maktab o'quvchilarining umumiy yig'ilishi** o'tkaziladi. Uning kun tartibiga tashkiliy masala kiritilib **"maktabning jismoniy madaniyat jamoasi"ning kengashi a'zolari, kengashning raisi, rais o'rinbosari, va kengash kotibi saylanadi.** O'quvchilarning jamoatchilik asosida tashkillangan tashkiloti tuman va shaharlardagi maktab o'quvchi larning aynan shunday tashkilotlarini boshqaruvchi viloyat "Yosh kuch" tashkiloti orqali boshqariladi.

Maktablarning yangi tuzilgan jamolari o'zining nizomi, madhiyasi va emblemasi (nishoni)ga ega bo'lishi lozim. Aynan shunday jamoalar kasb - hunar kollejlari, akademik liseylar, gimnaziyalarda tuziladi va kollej yoki lisey, gimnaziyalarning **jismoniy madaniyat jamoasi**, oliy o'quv yurtlarida esa talabalar **"Sport klubi"** deb nomlanadi.

Jamoa va uning kengashi maktabning jismoniy madaniyati, maktab sporti, maktabning ommaviy jismoniy madaniyati va sog'lomlashtirish ishlari, «Alpomish» va «Barchinoy» salomatlik testi hamda sport razryadlarini olishning talablari va normalarini topshirish jarayoni bilan muntazam shug'ullanadi. Jamoaning har bir a'zosiga jismoniy madaniyat va sport tadbirlarida qatnashishi shart qilib belgilanadi.

Jismoniy mashqlarni bajarishdan vaqtincha ozod qilinganlar, jismo niy kamchiligi borligi sababli mashg'ulotlarga qatnasha olmaydigan o'quvchilar jamoaning tashkiliy va jamoat ishlarida qatnashadilar, (musobaqa larda hakamlilik, ularning hujjatlarni yuritish ishlari, maktabning, sinf ning jismoniy madaniyat burchaklarini

jihozlaydilar, sport gazetalarini chiqarish, jismoniy madaniyat yo'riqchisi va boshqa vazifalarini bajarishga jalb qilinadilar.

Odatda yosh, tajribasi yetarli bo'lmagan mutaxassislarni jamoani tashkillashni nimadan boshlash kerakligi o'ylantiradi. Jamoani yangitdan tuzish maktabda jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya va sportning targ'ibotini barcha shakllari(og'zaki va ko'rgazmali)dan foydalanishdan boshlab, oxiri, maktab direktorining ruxsati va buyrug'idan so'ng o'quvchi larning umumiy yig'ilishini uning kun tartibi bilan yozib e'lonni ilib qo'yishdan boshlashi lozim.

Majlisning kun tartibi taxminan quyidagicha bo'lishi mumkin:

1. Maktabning jismoniy madaniyat jamoasining maqsadi va vazifalari.

2. Tashkiliy masala - maktab jismoniy madaniyat jamoasi kengashi a'zolarini saylash.

Har yili jismoniy madaniyat jamoasi kengashining yillik hisobot saylov yig'ilishini o'tkazish qoidaga aylantiriladi. Yangi saylangan jamoa tuman (shahar) o'quvchilar ko'ngilli sport jamiyati (KSJ) «Yosh kuch» tomonidan ro'yhatiga olinadi.

Hisobot saylov yig'ilishi jismoniy tarbiya jamoasi kengashining hisobotini tinglaydi va muhokama qiladi. Hisobot bo'yicha qaror qabul qili nadi. Maktabning faol sportchilardan tashkil topgan ochiq ovoz berish yo'li bilan bir yillik muddatga tarkibi 7-23 kishidan iborat kengash a'zolari saylanadi yoki kengashning yangi saylanganlari bilan to'ldiriladi. Agar hisobot saylov yig'ilishi majlisda qatnashish uchun sinflardan saylangan vakillarni 3/2 qismi qatnashsa yig'ilish qonuniy huquqga ega bo'ladi. Kengash jismoniy tarbiya o'qituvchilari va maktabning boshqa fanlarning pedagoglarini, sinf rahbarlarini o'z faoliyatida ishtirok etishga jalb qiladi.

Qoidaga muvofiq MJMJsini hisobot-saylov yig'ilish larini o'tkazish o'quv yili boshida (sentyabr oyining 1-yarimida) an'anaga aylangan. Qator maktablarning jismoniy madaniyat jamoasining raislari, kengash a'zolari uchun yozgi dam olish tatillarida rayonning sport sog'lomlashtirish yoki dam olish oromgohlarida yoki bevosita maktablarning o'zida STIning yoki MJT jamoasi ishini o'rgatish uchun o'qishlar tashkil etiladi.

Yozdagi tayyorgarlikdan o'tgan maktabning yangi saylangan jismoniy tarbiya jamoasi faollari o'quv yilining boshidan ishga kirishadilar.

14-chizmada MJMJning kengashi strukturasi tarkibidagi komissiyalar ifodalangan.

14-chizma



7.2. MJMJ kengashining “Ommaviy-tashkiliy ishlari va uni uyushtiruvchi komissiyasi”ning ishi mazmuni

Kengashning birinchi yig‘ilishida jamoa kengashining raisi, uning o‘rinbosari va kengash kotibi(kotibasi) saylanadi. Kengash a‘zolari “ommaviy-tashkiliy”, “o‘quv-sport”, “ommaviy jismoniy sog‘lomlashtirish”, “targ‘ibot va tashviqot”, “xo‘jalik ishlari” deb nomlanadigan komissiyalarga biriktiriladi. Zaruriyatga qarab boshqa komissiyalar ham tashkillanishi mumkin.

Ommaviy-tashkiliy ishlarga odatda kengash raisi boshchilik qiladi. Maktab jismoniy tarbiya jamoasi **kengashi faxriy raisligiga** maktab direktori saylanadi.

Raisning birinchi muovini qilib maktabdagi o‘quv-sport ishlariga (sport sektoriga) javobgar qilinib maktab kamolot uyushmasining a‘zosi, ikkinchi muovin esa tashkilotchi sportchi (kengashini a‘zosi) saylanishi jamoa faoliyatida samara berishi amaliyotda isbotlangan.

Kengash komissiyasi a‘zolari qoidaga muvofiq, tashkilot chilik qobi liyatiga ega bo‘lgan, shu ishga qiziqishi bor o‘quvchilar tanlanadi

va ularga bajaradigan faoliyatining mazmuni maxsus seminarlar orqali o'rgatiladi.

Kengash komissiyasi a'zolari (2-3 kishidan iborat)ni MJMJsining **“umumiy yillik ish rejasi”**dagi belgilangan vazifalar bo'yicha ishlarni olib borishga ma'sul etib tayinlanadi va ularning faoliyati nazorat qilinadi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi bilan rais muovini birgalikda maktabning **“ommaviy sport ishlarining kalendar rejasi”** va **“ommaviy sog'lomlashtirish tadbirlari rejasi”ni**, MJMJ si kengashining **“yillik yig'ilishlari rejasi”**ni tuzadi. Qayd qilingan MJMJning rejalari maktabning **“Kamolot yoshlar harakati uyushmasi”** kengashining tadbirlari bilan muvofiqlashtiriladi va umumta'lim maktabining pedagogika kengashi muhokamasidan o'tkaziladi.

Rais muovinlari vaqti-vaqti bilan kengashi oldida hisobot beradilar. Rayon va shahar musobaqalarida ishtirok etadigan maktab terma jamoalari tarkibini tasdiqlaydilar. Jismoniy tarbiya aktivlarini va eng yaxshi sport chilarni mukofotlash, sport razryadlarini berish bo'yicha maktab direktorining va MJMJsi kengashining buyrug'ini tayyorlashda ishtirok etadi.

Ommaviy tashkiliy komissiya kengashning har bir komissiyasi tarkibiga maktabning faol sportchilari, jismoniy tarbiya tashkilotchilari, jamoatchi yo'riqchilar, yosh sport hakamlari, sport muxbirlari, rassomlar, foto muxbirlarni mujassamlashtiradi. Ularni lozim bo'lgan komissiyalar tarkibida turli xildagi maktab jismoniy madaniyati hayotidagi tadbirlarga jalb etadi.

Sinflar jismoniy madaniyat tashkilotchilarini va boshqa yuqorida qayd qilingan jismoniy madaniyat faollarini o'quvchilar tarkibidan tanlaydi, ularning ishini, jamoadagi faoliyati mazmunini o'rgatish bo'yicha seminarlar tashkillaydi.

MJMJ va sinflarning jismoniy madaniyat, maktab sporti va sog'lomlashtirish ishlarini tashkillanishi bo'yicha yillik hisobot majlislarini tashkil laydi, o'tkazadi. Ota-onalar kengashi, mahalla fuqorolari kengashi, homiylar va vosiylar bilan doimiy aloqani yo'lga qo'yadi.

7.3. MJMJ kengashining “Ommaviy jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish ishlari komissiyasi ishi mazmuni

STIning sog'lomlashtirish tadbirlari va mashg'ulotlarida o'quvchilar ning harakat sifatlarini rivojlantirish nazarda tutilmaydi. **O'quv kuni tarkibida** bunday tadbirlar (mashg'ulot lar)ning **darsgacha**

gimnastika, katta tanaffuslar (ayrim adabiyotlarda uyushtirilgan tanaffuslar deb nomlanadi) dagi o'yinlar, o'quv kunining ikkinchi yarimidagi darslarda jismoniy madaniyat daqiqalari, jismoniy tarbiya pauzalari deb nomlanadigan *sog'lomlash tirish mashg'ulotlari* tashkillanadi.

Qayd qilingan sog'lomlashtirish tadbirlari va mashg'ulotlarini jamoa kengashi tarkibida tashkillanadigan komissiya, va shu ishlar uchun maxsus o'quvchilardan tayyorlangan, shu komissiyaga biriktirilgan jamoatchi jismoniy madaniyat faollari olib boradi.

Mashg'ulotlarni tashkillash va o'tkazish bo'yicha jamoatchi jismoniy madaniyat faollari maxsus tayyorgarlikdan o'tkaziladi. Ommaviy sog'lom lashtirish tadbirlarini tayyorlash va o'tkazishga maktabning pedagogika jamoasi a'zolarining faol ishtirok etishini yo'lga qo'yish kutilgan natija larni beradi.

Maktabning *ommaviy sog'lomlashtirish ishlari komissiyasi* a'zolari quyidagi ommaviy sog'lomlashtirish ishlarini tayyorlaydi va o'tkazadi: "Alpomish" va "Barchinoy" salomatlik testi talablarini topshirishga tayyorlaydi va talab normalarni qabul qilishni musobaqalarini tashkillaydi; *sakrovchilar kuni, yuguruvchilar kuni, uloqtiruvchilar kuni* va boshqalar; "Umid nihollari" dasturiga kiruvchi sport turlarining an'anaviy maktab sparta kiadasining *birinchi va ikkinchi bosqich musobaqalarini tayyorlaydi va o'tkazadi*; spartakiada dasturiga kirmaydigan sport turlari bo'yicha *sinflar aro musobaqalar; an'anaviy mahalla, shaxsiy sport klub lari va davlat tasarrufidagi maktabdan tashqari muossasalar, sport klublarining musobaqalari*; «charm to'p», «to'qima to'p», «umid startlari», «do'stlik 4 kurashi», «vatanparvar» jamiyati rejasiga bo'yicha, *harbiylashtirilgan o'yinlar, sport o'yinlari va boshqalar* jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlariga odatni shakllantiradi.

Qayd qilingan tadbirlar maktabning ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlari rejasiga kiritilib ularni o'tkazish an'anaga aylantirilishining o'quv-tarbiya jarayonidagi ahamiyati katta.

7.4. MJMJ kengashining "O'quv-sport ishlari" komissiyasini ishi mazmuni

MJMJsi *o'quv-sport ishlarini tashkillashni* kengashining maxsus komissiyaga yuklaydi va bu komissiya tarkibidagi faollar quyidagi ishlarini uyushtiradilar va o'tkazadilar. Ular:

- sport tashkilotlari va bolalar va o'smirlar sport maktablarida shug'ullanish uchun maktabning iqtidorli o'quvchilariga yo'llanmalar beradi;

- yuqori sinf o'quvchilaridan jamoatchi yo'riqchilarni, sport seksiyalari ning byurosi a'zolari va komissiyaning rahbarlari va a'zolarini tayyorlaydi seminarlarini o'tkazadi;

- otaliq tashkilotlarining sportchilarini maktabda ommaviy sport ishlari, sport seksiyalarining mashg'ulotlarini olib borishga jamoatchi yo'riqchi sifatida jalb qilinadi;

- jismoniy tarbiya o'qituvchilariga maktabning terma jamoalardagi mashg'u lotlarga ma'sullik yuklatiladi; maktab sport seksiyalarini mashg'ulot jadvalini tuzadi va ular faoliyatini nazorat qilishini amalga oshiradi, sport seksiyalarining byurolarining faoliyatini yo'lga qo'yadi.;

- qo'shni maktablar jamoalari bilan o'rtoqlik uchrashuvlari, rayon (shahar) musobaqalarida ishtirok etish uchun maktab terma komandalarini komplektlaydi;

- jismoniy rivojlanish nuqtai nazaridan tengdoshlaridan orada qolgan bolalar, sport seksiyalarida ishtirok etmaydigan o'quvchilar uchun umumjismoniy tayyorgarlik (UJT) seksiyasi ishi va fakultativ mashg'ulotlarini yo'lga qo'yadi;

- UJT seksiyasi mashg'ulotlari bir xil yoshdagi bolalardan tashkil topgan gruppalar bilan haftasiga 2-4 marta 45-60 minut asosan ochiq havoda o'tkaziladi. UJT gruppalari uchun dasturlarni jismoniy tarbiya o'qituvchilari tuzadilar;

- jismoniy tarbiya faollari (sinf jismoniy madaniyat tashkilotchisi, sport turlari bo'yicha jamoalarning sardorlarini, jamoa boshliqlarini, sport trenirovkalarini olib boruvchi yo'riqchilarni, sport hakamlarini tayyorlash seminarlarining, hakamlik amaliyoti va o'qishlarini tashkilaydi va o'tkazadi;

- seksiyalarni o'quv rejalari va dasturlarini jismoniy tarbiya o'qituvchilaridan so'rab olib amaliyotda foydalanadi; sport seksiyalarining byurolari ishlarini nazorat qiladi: MJMJ kengashiga istiqbolli faollar va sportchilarni tanlaydi;

-bolalar va o'smirlar sport maktablariga layoqatli o'quvchilardan tanlab, viloyat va tuman BO'SM larida shug'ullanish uchun tavsiyanomalar beradi.

MJTJ'sining o'quv-sport ishlari komissiyasining yetakchi vazifalaridan yana biri har tomonlama yo'riqchi va hakam bo'lishga loyiq bolalarni topish, ularni ajratish, BO'SM lari trenerlari bilan o'tkaziladigan seminarlarda dars o'tib berish, maslahatchi sifatida maktab jismoniy madaniyat faollarini tayyorlash ishida ishtirok etishlari uchun shartnomalar tuzishdan iborat.

Ular sport trenirovkasining asoslari, seminarlardagi nazariy temalarni o‘qitish, sport musobaqalari qoidalarini tahlil qilish, o‘rgatish, hakamlilik amaliyotini o‘tkazishda ishtirok etsalar, o‘tkazilayotgan jamoatchi faollar va hakamlarni tayyorlash tadbirlarining samaradorligi katta ta’sir qiladi.

MJTJsining o‘quv-sport ishlari komissiyasining yetakchi vazifalaridan biri har tomonlama yo‘riqchi va hakam bo‘lishga loyiq bolalarni topish, ularni ajratish, BO‘SM lari trenerlari bilan o‘tkaziladigan seminarlarda dars o‘tib berish, maslahatchi sifatida maktab faollarini tayyorlash ishida ishtirok etishlari uchun shart nomalar tuzishdan iborat.

Ular sport trenirovkasining asoslari, seminarlardagi nazariy mavzu larni o‘qitish, sport musobaqalari qoidalarini tahlil qilish, o‘rgatish, hakamlilik amaliyotini o‘tkazishda ishtirok etsalar, o‘tkazilayotgan jamoatchi faollar va hakamlarni tayyorlash tadbirining samaradorligi yanada yuqori bo‘lishligi amalda isbotlangan.

7.5. MJMJ kengashining “Targ‘ibot va tashviqot ishlari komissiyasi” ishi mazmuni

Maktab jismoniy madaniyat va sportni targ‘ibot va tashviqotida asosan targ‘ibot va tashviqot ishlarining **og‘zaki va ko‘rgazmali usullaridan** kengroq foydalaniladi. Maktab jismoniy madaniyatining targ‘ibot, tashviqoti jismoniy madaniyat jamoasining kenggashi tarkibiga saylangan komissiya tomonidan amalga oshiriladi va uning **quyidagi shakllaridan: suhbat, ma’ruza, muhokama, tahlil, baxs va boshqa og‘zaki shakllari** orqali amalga oshirilsa, turli xildagi foto, video montajlar, nashrlar – gazeta, jurnallar va ulardagi ayrim sohaga oid voqealiklarning sharhi, **maktab matbuoti** - devoriy gazetalar, turli xildagi blyutenlar, jamoatchi o‘quvchi - rassomlar, suratchilar, maktabning oylik sport gazetasi tahriri yatining, “Maktab sporti” haftalik radio gazetasinining faoliyati va boshqalardek **ko‘rgazmali targ‘ibotni** o‘z ichiga oladi.

Musobaqalar, o‘rtoqlik uchrashuvlari, an’anaga aylangan maktablararo sport haftaliklari va boshqalar ko‘rgazmali targ‘ibotning ko‘lamiga ko‘ra keng turlari hisoblanib hozirgi kunda amaliy ahamiyati oshib bormoqda.

Devoriy matbuot – foto vtrinalar, fotovistavkalar, fotomontajlar yordamida sinflardagi, maktabdagi, tuman(shahar) o‘quvchilari musobaqalari va mamlakatimiz hamda dunyo sporti yutuqlari va

sportchilarning muvaffaqiyatlari tashviqot qili nadi. Vaqti - vaqti bilan sport gazetalar va jurnallarining sharhini tashkillash yo‘lga qo‘yiladi.

Sport seksiyalarida suhbatlar, sport kinofilmlari va kinojurnallar ini muhokamasidan tortib, boshqa o‘quvchilar o‘rtasida tushuntirishlar olib boriladi. Tashkiliy ommaviy ishlar komissiyasi bilan birgalikda sport ustalari bilan uchrashuvlar, viktorinalar, sport mavzusida quvnoqlar va zukkolar uchrashuvlari, *ko‘rgazma tarzidagi chiqishlar* tashkillanadi.

Jismoniy tarbiya va sportni targ‘ibot qilish uchun “maktabning sport shuhrati stendi, maktab jismoniy tarbiya jamoasining “faxriy kitobi”, burchagi va h,k.lar tashkil etiladi. “Umid nihollari”ning I-II bosqich musobaqalari (sinflar, maktab chempionatlari. «Alpomish» va «Barchinoy» testi talab va normalarini topshirish yo‘lga qo‘yiladi va bu bilan maktab ning jismoniy madaniyati burchagining mazmuni, sport hayotiga vizual baho berish mumkin bo‘ladi.

7.6. MJMJ kengashining “Xo‘jalik ishlari komissiyasi ishi” mazmuni

MJMJning xo‘jalik ishlari komissiyasi va uning faollari qurilish, ta‘mirlash ishlariga moyilligi bor, durodgor, bo‘yaqchi, shuvoqchi va boshqa hayotiy - amaliy kasblarning sohibi bo‘lishining ahamiyati katta. Ular jamoatchi jismoniy madaniyat faollari sifatida o‘quv hamda sinfdan tashqari ishlar uchun maktab moddiy sport bazasini talablar me‘yorida ushlar va uni yanada yaxshilash, joriy tamirlash ishlarini yo‘lga qo‘yadi.

Sport bazasi uchun jihozlar va anjomlarini ta‘mirlash, qurish, maydonlarga o‘rnatish va undan unumli foydalanishga ma’sul hisoblanadilar.

Maktab sport bazasidan tashqari o‘zi yashayotgan mahallasi yoki jamoa xo‘jaligidagi mavjud stol tennisi, volebol, qo‘l to‘pi, harakat li o‘yinlar, yengil atletika, shaxmat-shashka va boshqa ommaviy xalq o‘yinlarining mashg‘ulotla rining maydonchalaridan va ulardagi bolalarni sport inventarlari va jihozlaridan foydalanishni yo‘lga qo‘yadi.

Ommaviy tadbirlar uchun sport jihozlarini kerakli miqdorda maktab slesarlik va duradgorlik ustaxonalaridan foydalanib, bu ishga o‘quvchilar ni va ularning ota-onalarini otaliq tashkilotlarining ma’sullari jalb etilib quriladi ta‘mirlanadi, yangilanadi.

Sport mashg‘ulotlarini va ommaviy tadbirlarini o‘tkazish uchun mak tabga yaqin joylashgan sport bazalaridan, shaxsiy sport klublari va ular ning anjom va uskunalaridan foydalanishni yo‘lga qo‘yadi.

Tamirga muxtoj jihozlar, sport anjomlari, kompleksli sport maydonlari, maktab, mahalla bolalar parki inventarlarini, sport inshootlarini batartib saqlashni yo'lga qo'yadi.

7.7. MJMJsi kengashining “Hisobot va hujjatlarini ro'yxatga olish ishlari komissiyasi” ishi mazmuni

Maktab MJMJ kengashi tarkibida tashkillanadigan bu komissiya ishining asosiy mazmuni sinfdan tashqari ishlarga tegishli barcha yozuv –chizuv ishlari, kundalik yuritiladigan hujjatlarni, tuzilgan rejalarni amalga oshirilishini, bajarilishini nazorat qiladi, lozim bo'lsa kerakli o'zgarishlarni qiladi.

Maktab o'quvchilarini maktab sport seksiyalari, tugaraklar, UJT guruhlarida, maxsus tibbiy guruhlarda, “Alpomish” va “Barchinoy” salomatlik testi normalarini topshirish uchun tayyorlaydigan guruhlarda shug'ullanuvchilarning ro'yxatini olish bilan cheklanmay, maktabdan tashqari muassasalardagi, markaziy sport seksiyalaridagi, UJT gruppalaridagi fakultativ mashg'ulotlarga qatnovchilar, seksiyalarda mashg'ulot olib boruvchi yo'riqchilarni, sinflarda shug'ullanuvchilar va ular bilan o'tkazadigan mashg'ulotlarida shug'ullanayotgan o'quvchilarni ro'yxatga oladi, hisobini yuritadi.

Bolalar o'smirlar sport maktablari (BO'SM)da shug'ulla nayotgan yosh sportchilar ro'yxatini, «Alpomish» va «Barchinoy» testi talab normalarini topshirish hujjatlarini va sport razryadlarini bajarib buyruqlari va talablarini rasmiylash tiradi.

Sportchi daftarchasi, sport tayyorgarligining darajasi (razryad)ni va ko'krak nishonlari, ularni berish uchun buyruqlar, ularni rasmiylashtirish bilan shug'ullanadi. Jamoatchi hakamlar va yo'riqchilarni ro'yxatga oladi, ular uchun tayyor langan hamda o'tkazilgan seminar mashg'ulotlari hujjatlarini yuritadi.

“MJMJning joriy qaydnomasi”ni yuritadi. Jurnal o'z ichiga: titul varag'idan so'ng jamoaning kengashi a'zolarining ro'yxati, ularni qaysi komissiyaga birlashtirilganligi, jamoa kengashining har oyda bir marotaba yoki katta tadbirdan oldin o'tkaziladigan yig'ilishlari va unda hal qilinadi ganining masalalari - kengashning ish rejasini yozish uchun sahifalar ajra tiladi; navbatdagi sahifalarda choraklarni har biri uchun jismoniy madaniyat va cog'lomlashtirish ishlarining rejalari yoziladi; o'quv yili uchun sinflar haqida ma'lumotlar yozilgan sahifalarga joy beriladi; maktab sport seksiyalari, ularda shug'ullanadiganlar soni va UJT guruhlarida shug'ullanuvchilarning

ro'yxati uchun sahifalar; maktabning jismoniy madaniyat va sport tadbirlarini ro'yxatga olish, o'quv yili davomida maktab terma jamoalarini ishtirok etgan sport musobaqalarining ro'yxatga olish uchun sahifalar (tuman, shahar birinchi liklarida); maktab o'quvchilarini eng yaxshi sport natijalarini qayd qilish uchun sahifalar; jamoatchi sport hakamlari soni, mukofotlangan (taqdirlangan) o'quvchilar soni, sport turlari bo'yicha kuni uzaytirilgan sinflar soni, «Alpomish» va «Barchinoy» testi hujjatlari, nishondorlarini har bir maktab yoshi bo'yicha soni aniqlab yozib borish uchun sahifalar; komissiyalarning ish rejalari; o'quv yili uchun sinfdan tashqari ishlar haqidagi hisobotlar; tekshiruvchi(nazoratchilar)ning fikr va mulohazalarini yozish uchun varaqlar ajratiladi va ularga lozim bo'lgan zaruriy yozuvlar qayd qilinib jamoa faoliyatining mazmuni va o'quv yilida bajarilgan ishlardan «iz» yuzaga keladi. Natijada maktabning sinfdan tashqari ishlarining arxivi yuzaga keladi.

7.8. MJMJ ning jismoniy tarbiya faollari, ularni tayyorlash va faoliyatini yo'lga qo'yish

Maktabning STilari mazmunida MJMJning o'quvchilardan tashkillangan jismoniy madaniyat faollarini tayyorlash, ulardan foydalanishning yo'lga qo'yilishi maktab jismoniy madaniyati, maktab sportini rivojlanganligini ko'rsatkichi hisoblanadi.

O'tgan asrning 80-90 - yillarigacha maktabning ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini sinfdan tashqari vaqtda tashkillash faqat jismoniy tarbiya o'qituvchilari, taklif qilingan yoki o'zi xohish bildirib-bolalar sportiga yordam berishni niyat qilgan jamoatchi yuriqchilar, sport hakamlari yordami bilan amalga oshirilgan.

Hozirgi kunga kelib sinfdan tashqari ishlarni tashkillash uchun jis moniy madaniyat faollariga ehtiyoj kuchaydi. Sinfdan tashqari ishlarning shakllarini ko'pligi, ommaviy tadbirlarning tashkillash jarayonining sifatli o'tkazish va unga tayyorgarlikni ko'p vaqtni olishi, STilarga qatnashayotgan o'quvchilar soni ning ortganligi(jalb qilinganlarni o'quvchilar umumiy sonining 40% dan ortganligi) bu ishni faqat maktab jismoniy tarbiya o'qituvchilari bilan tashkil lash mumkinligini yo'qqa chiqardi.

Faqat o'qituvchilar bilan umumiy ta'lim maktablarining o'quvchilarni ommaviy jismoniy madaniyat va sport ishlarga yetarli qismini jalb qilishni qiyinligi hozirgi kun muammosidir.

Qolaversa, sinfdan tashqari ishlarning faqat musobaqa shaklini talab dara jasida yo'lga qo'yish uchun sport turlari bo'yicha maktab terma

jamoalarni tayyorlashga (“Umid nihollari” dasturidagi 14 sport turi uchun) kamida 30 ga yaqin maxsus tayyorgarlikga ega bo‘lgan jamoatchi murabbiy yoki jamoatchi yo‘riqchlarga zaruriyat mavjud bo‘ladi. Albatta o‘quvchilar yordamisiz maktab o‘quvchilarini sport seksiyalari, UJT guruhlarida mashg‘ulotlarni o‘tkazish mumkin, lekin bu ommaviylikga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Masalan, ***maktab sport seksiyasi – tayyorlov, kichik maktab yoshdagilar, o‘rta maktab yoshdagilar, katta maktab yoshdagilar va terma jamoalar deb nomlanuvchi*** beshta, shug‘ullanuvchilarning yoshi va jinsi bilan farqlanuvchi sport seksiyasining guruhlaridan 1 tadan o‘quv guruhi ochilsa (5 ta bolalar, 5 ta qizlar) ularning mashg‘ulotlarini o‘tkazish uchun kamida 10 nafar jamoatchi yo‘riqchi zarur bo‘ladi. Agar bu guruhlarining (tayyorlov, kichik, o‘rta, katta maktab yoshdagilar) har biriga 2 tadan o‘quv guruhi tashkillansa qizlarga ikki nafar, bolalarga ikki nafar, unda jami 20 nafar jamoatchi yo‘riqchi maktabda faqat shu sport turi bo‘yicha ish olib borishi lozim bo‘ladi. Shug‘ullanuvchilarning soni esa har bir guruhda 15 nafardan bo‘lganda umumiy shug‘ullanuvchilarning soni 300 nafarni tashkil qiladi. Bitta maktab sport seksiyasida 300 nafar bolalar va qizlarni shug‘ullanishini tashkillash seksiyalar sonini ortishi bilan ommaviylik ortishi hozirgi kun amaliyotida o‘zining ijobiy natijalarini bermoqda.

O‘nta sport turdan seksiya mashg‘ulotlari yo‘lga qo‘yilgan maktab uchun kamida 200 ga yaqin jismoniy madaniyat faoli - jismoniy madaniyat yo‘riqchilarini tayyorlashga to‘g‘ri keladi. Shundagina maktab sport maydonlari haftaning barcha kunlarida band bo‘ladi, sport seksiyalari jadvali faqat maktabning u yoki bu terma jamoasi uchungina tuzilmaydi. Qayd qilinganlar bilan amalda MJMJning o‘quv sport ishlari komissiyasi va ***sport seksiyasilarining byurolari*** shug‘ullanmoqda. Ularning faoliyatini yo‘lga qo‘yish jismoniy madaniyat mutaxassislarining ishiga ijobiy ta‘sir qilmoqda.

Jismoniy tarbiya faollari klassifikatsiyasi. Sinf dan tashqari ishlarni tashkillash jarayonida quyidagicha guruhlangan maktab jismoniy madaniyati faollarini tayyorlashga katta ehtiyoj mavjud. Ular:

a) ***MJMJsining kengashi a‘zolari*** deb nomlanuvchi faollar - kengash raisi, uning muovnlari, kotibi (kotiblari);

b) kengash ***komikssiyalarning raislari va ularning a‘zolari***;

v) sinf dan tashqari ishlarni ***hisoboti va sinf dan tashqari ishlar ning hujjatlarini yurituvchi faollar***;

g) maktab jismoniy madaniyati, sportining ***targ‘ibot va tashviqot bilan shug‘ullanuvchi faollar***;

d) «Alpomish» va «Barchinoy» *salomatlik testi bo'yicha ish yurituv chilar, jamoatchi yo'riqchilar*;

ye) *ommaviy sport va sog'lomlashtirish ishlari* tashkilotchilari va jamoatchi yo'riqchilar:

-*darsgacha gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazuvchilar*(har bir sinf uchun kamida ikki nafardan(maktabning sinflari sonidan ikki barobar ortiq sondagi) faollar tayyorlanishi lozim; obi-havo o'zgarib darsgacha gimnastikani ochiq havoda o'tkazish imkoniyati bo'lmay mashg'ulot sinflarga, sport zali va koridorlarga ko'chirilganda faollarni bu guruhidan foyda lanishga to'g'ri keladi, faollarning qayd qilingan guruhi asosan jismoniy mashqlarni chiroyli bajarishi, ularni ketma-ketligi haqida tushunchaga ega bo'lishi zarur.

- *uyushtirilgan tanaffuslarni o'tkazuvchi faollar*. Tanaffus larda, sport maydonining belgilangan joylarida, o'quvchilarning o'zlarini o'z xohishi bilan tanlab o'ynaydigan o'yinlarni tashkillash malakasiga ega bo'lishlari talab qilinadi.

– *jismoniy tarbiya daqiqalarini o'tkazuvchi* faollar. Har bir sinf uchun kamida ikki nafardan faoliyat faollari tayyorlanishi maqsadga muvofiq bo'ladi.

j) *sport turlari bo'yicha yo'riqchilar*. Ular maktab jismoniy tarbiya krujoklari va sport seksiyalari hamda umumiy jismoniy tayyorgarlik guruhlarida o'quv-trenirovkalari va boshqa mashg'ulotlarni olib boradilar.

Bu guruhga kiruvchi faollar jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining mazmuni, tuzilishi uni tashkillash va o'tkazish metodi kasi, mashg'ulotlarda yuklama va uni boshqarish, mashg'ulot zichligi va uni oshirishga oid bilimlarga ega bo'lishidek talablar qo'yiladi.

Ularni tayyorlash va ulardan foydalanish jismoniy tarbiya faollarining boshqa guruhlariga nisbatan bir oz chuqurroq tayyorgarlikni taqazo etadi. Bu guruh faollari uchun maxsus sinov lar tashkillanadi, muvofaq qiyatli o'tganlar «Sport yo'riqchisi» yoki “Jismoniy madaniyat yo'riqchisi” degan sertifikat sohibiga aylanadilar va qayd qilingan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarini o'tkazish huquqiga ega bo'ladilar.

z) sport turlari bo'yicha *j a m o a t c h i h a k a m l a r* maxsus seminar mashg'ulotlari orqali tayyorlanadi. Ular u yoki bu sport turi bilan shug'ul langan, o'sha sport turi qoidalarini mukammalga yaqin

biladigan, hakamlik qilish amaliyotini o'tib «jamoatchi sport hakami» sertifikati yoki guvohno masiga ega bo'lishlari shart.

Bo'lajak jamoatchi sport hakamlari maxsus seminar mashg'ulotlarida tayyorlanadilar. Hakamlikdan bo'sh vaqtlarida MJMJsidagi hisobot va ro'yxatga olish ishlari bilan shug'ullanadilar. Ular o'z prinsiplariga ega bo'lganlardan tanlanadi. Bajarilgan ishni bajarildi, bajarilmaganini bajarilmadi deb baholab, tuzilgan rejalaridagi tadbirlari ijrosini nazorat qiladilar va MJMJsi kengashining har oydagi yig'ilishida axborot beradilar.

O'tkazilgan o'quv, sinfdan tashqari va ommaviy jismoniy sog'lomlash tirish hamda maktabning sport ishlarini hisobini yo'lga qo'yadilar. Jamoa ning kundalik joriy faoliyatini qaydnomalarini va uning «faxriy kitobi», maktab o'quvchilarining yaxshi sport natijalari qayd qilinadigan «Rekordlar kitobi» yoki «Rekordlar doskasi»ni yozuvlarini yuritadi.

Razryad talab me'yorlarini bajargan o'quvchilarga maktab direktorining buyrug'i bilan sport mahorati darajasini ifodalovchi razryadi ko'rsatilgan sinov daftarini yozib tantanali yig'ilishlarda ularni topshirish marosimlarini uyushtiradilar.

i) ***sinflarning jismoniy tarbiya tashkilotchilari*** - ikki nafar o'g'il bolalar va qizlar uchun alohida saylanadi. Maktab bo'yicha ularning soni ham ko'pchilikni tashkil qiladi, masalan, maktabda 40 sinf bo'lsa ularning soni 80 nafarni tashkil qiladi. Sinf jismoniy madaniyati tashkilotchilari faoliyatini maqsadli yo'lga qo'yish bilan sinfdan tashqari ishlarni samaradorligiga ijobiy ta'sir etish mumkin.

k) ***sinflarning jismoniy madaniyat faollari*** - sport turlari bo'yicha sinf terma ***jamoalarining sardorli, sinf ning sport hakamlari, sport yo'riqchilari, sinfda jismoniy madaniyatni targ'ibotchilari va boshqalar*** MJMJ sining oxirgi guruh faollari sanaladi. Ular sinf yoki sinf ichidagi alohida guruh o'quvchilarning jismoniy tarbiyasi mashg'ulotlarini tashkillash, ularni yutuqlarini ro'yxatga olish, «Alpomish» va «Barchinoy» salomatlik testi talab normalarini bajarishga tayyorlash va yana boshqa qator hisobot va hujatlashtirish ishlari bilan shug'ullanadilar.

Faollarni tayyorlash va ulardan foydalanish umumiy ta'lim maktablaridagi sinfdan tashqari ishlarning eng asosiy shakllaridan biri hisoblanadi va o'quvchilarni o'z-o'zi ni tarbiyalash, buyruq yoki qoidaga bo'ysunish, qolaversa, rahbar ko'rsatmasiga e'tiborli bo'lish yoki

o'zgalar uchun ma's uliyatni o'z bo'yniga olish, javobgarlikni his qilishdek hayotiy zaruriy harakat malaka va ko'nikmalarini egallaydilar.

Sinf jismoniy tarbiya tashkilotchilari sport turlari bo'yicha sinfnings o'zida musobaqalarini tayyorlash va o'tkazishni amalga oshiradilar. Sinfnings sport kiyim boshi (formasi), emblemasini tanlaydilar, sinf jamoalarini maktab, rayon va boshqa sport tadbirlarida ishtirokini ta'minlaydilar, sinfnings sport byulleteni yoki devoriy gazetasini chiqaradilar va sport stendini jihozlaydilar.

O'z sinfida «O'zbekiston sporti» gazetasi va sinf jurnallari materiallarini muhokamasini sistemali ravishda o'tkazadi. Sport haqidagi kinofilmlarni jamoa bo'lib ko'rishni uyush tiradi. Maktab terma jamoalarini tuman, shahar va viloyat musobaqalarida qatnashishi haqidagi yangiliklarni sinf o'quvchilariga axborot tarzida yetkazib boradi.

Ularni **tayyorlash metodlari** turlicha. Masalan, tajribali o'qituvchilar bo'lajak yo'riqchilarga maxsus adabiyotlar tarqatadilar, sport turlarining texnik elementlarini namoyish qilish stendlarini tayyorlab ularni yo'riqchilarga yordam rubrikasi ostida maktab jismoniy madaniyat burchagiga osib qo'yyadilar. Ulardan yo'riqchi emas, shu sport turi bilan shug'ullanayotgan o'quvchilar ham foydalanishi mumkin bo'ladi. Bu bilan maktabda jismoniy tarbiya yo'riqchilari qadrlanadi. Ularning eng namuna lilarining ismi va sharifi "Maktab sporti fidoyilarining faxriy kitobi"ga direktor buyrug'i bilan yoziladi.

G'oliblarga qimmatbaho sovrinlar, esdalik sovg'alari - gantellar, skakalkalar(sakragich - arg'amchilar), sport adabiyotlari, sport mavzusidagi videokasetalar bilan taqdirlanadilar. Ayrim o'qituvchilar esa faqat yo'riqchilarni tayyorlashning seminaridan foydalanadilar xolos.

Jamoatchi yo'riqchilarni va sport hakamlarini tayyorlash keng yo'lga qo'yilgan maktablarda sinfdan tashqari ishlarni ommaviyligiga erishish amalda isbotlangan. O'quvchi yaxshi niyat bilan sport kiyim boshini kiyib yoki sport sumkasiga solib maktabga kelsayu, uni hech kim kutib olmasa yoki biror foydali ish (mashq bajarish, shug'ullanish)ga jalb qilmasa, albatta, keyingi safargi bo'sh vaqtida maktabga borish-bormasligini o'ylab ko'radi. Aslida, jamoatchi yo'riqchi sifatida maktabning sobiq o'quvchilaridan - sportchi o'quvchilardan foydalanish ham o'zining samarasini bermogda.

7.9.O'quv-sport ishlari faollari tanlash va

ularni tayyorlash

MJMJsining kengashining ***o'quv – sport ishlari komissiyasi*** ning a'zolari dan biriga va ***hisobot ishlari komissiyasiga*** maktab sport musobaqalarida ***hakamlikni tashkillash*** yuklatiladi. Chunki, ko'p sonli maktab musobaqalariga chetdan hakam taklif qilish qator muammolarga sabab bo'lishi mumkin.

Sport turlari bo'yicha sobiq sportchi ota-onalar yoki ota liq tashkilotdan taklif qilinganlar bu vazifani uddalash lari mumkin yoki oldindan tajriba to'plagan, maxsus semi narlar qatnashchisi bo'lmish yuqori sinf o'quvchilari hakamlikga jalb qilinishi yaxshi samara beradi.

Aslida, ***maktabning o'zini hakamlar kollegiyasi yoki federatsiyasini*** faoliyatini yo'lga qo'yish, tashkillash sinfdan tashqari ishlarning asosiy ishlaridan biridir. Oldindan hakamlar kollegiyasi yoki jamoasi musobaqaning tashkiliy qo'mitasi bilan bosh hakamni va uni kotibini tayinlashi lozim. O'z navbatida bu musobaqani tayyorgarlik ishlarini izga tushishiga sabab bo'ladi.

Maktab MJMJsining o'quv-sport ishlari komissiyasi raisi(boshlig'i) jamoatchi hakamlarga ma'sul - maktab hakamlar federatsiyasining raisi hisoblanadi va u hakamlar uchun zarur inventar va jihozlarni (musobaqa bayonnomalarining blankalarini, papkalar, vimpellar, nishonlar, bayroqchalar, boylag'ichlar, start olish kolodkalari, ruletkalar, chizish aravachalari, sekundomerlar va h.k.lar)ni tayyorlashni tashkillaydi va bu ishni xo'jalik ishlari komissiyasi raisi,a'zolari bilan birga amalga oshiradi.

Kengash a'zolaridan yana biri (masalan,musobaqa kotibi) o'tkazilgan musobaqalardagi sport natijalarini ro'yxatini olib borish bilan shug'ullanadi. Ma'lumotlar unga maktab hakamlari kollegiyasidan kelib turadi, shuningdek shahar, tumandagi sport seksiyalaridan ma'lumotlar oladi (tuman va shahar musobaqalarida qatnashganligi haqidagi ma'lumot nomalardan oladi).

Kengashning shu sohaga ma'sullari «Alpomish» va «Barchi noy» salomatlik testi bo'yicha hujjatlarni ham tayyorlaydilar va uni yuritadilar. II, I yoshlar razryadini ham maktab direktorining buyrug'i asosida xujjatlashtiradi.

MJMJsining kengashining tashabbusi bilan ***«Maktabning rekord lari va chempionlari»*** hamda ***“Maktab sporti fidoyilarining faxriy kitibi”*** deb nomlangan, keyinchalik maktab sportining tarixiga aylanadigan kitobi yuritiladi.

Uni har bir maktab yoshidagilar uchun alohida yuritilishi maqsadga muvofiq. Maktab o'quvchilarining eng yuqori natija lari, rekordlarini

ro'yxatga olib borish bilan yilning yaxshi maktab sportchilarini aniqlash (ro'yxat sport turlari bo'yicha olib boriladi va qaysi maktab yoshidagi bolaga mansubligi)dek tarbiyaviy ahamiyatga molik ish yo'lga qo'yiladi.

Xo'jalik ishlari faollarini tayyorlash ishlarini olib boruvchi faol larga eng avvalo birinchi navbatda qilinishi zarur bo'lgan ishlar va ob'yektlarni tanlash, faoliyatini shu yerdan boshlashni o'rgatishning ahamiyati katta. Ularga maktabning moddiy va material bazasi imkoniyatlaridan kelib chiqib bajarila digan ishlar rejasini tuzib berib ish boshlash malakasi yuzaga keltiriladi. Ularga ishga safarbar qilinayotgan maktabdoshlari, sinfdoshlarini jismoniy va texnik tayyorgarligini hisobga olish, zarur bo'lgan ishlarni bir xilda taqsimlashi, ayrim qurilishi yoki tamirlanishi tez bo'lishi kerak bo'lgan ishlarni "ilg'or qurilish ob'yekti"ga aylantirish katta samara berishligi xo'jalik ishlar faollarini tayyorlash seminarlarda o'qitiladi.

Ilg'or qurilishda sinflar, alohida guruhlar, sport jamoa larining sog'lom, o'zaro musobaqalari tashkillanib, ularning natijasini devoriy yoki radio gazetalarda yoritishning ahamiyati katta, ish tez yuradi. Mayda ishlarning ko'pi mehnat darslarida, nisbatan qiyinlari sinfdan tashqari ishlar paytida, haqiqiy va kanikul paytida amalga oshirilishi maqsadga muvofiq. Texnik jihatdan qiyin ishlarni otaliq tashkilotlar, ularning sportchilari, ota-onalarga topshiriladi.

Targ'ibot va tashviqot faollarini tayyorlash. Maktab o'quvchilarining sport hayoti haqidagi targ'ibot va tashviqot ishlari sinfdan tashqari ishlarning o'zak yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Umumiy ta'lim maktablarida targ'ibot va tashviqotning asosiy vositasi – namoyish qilish (ko'rsatish) maqsadidagi ko'rgazmali chiqishlar hisoblanadi. Bunday chiqishlarda chempionlar, rekordchilar, sport ustalari, xizmat ko'rsatgan sport ustalarning, ayniqsa Olim piada qatnashchilari, jahon chempionati, Osiyo o'yinlarining ishtirokchilarni tadbirlardagi ishtiroklari, ularning namoyish korona chiqishlaridan tamoshabinlarda yaxshi taassurotlar qoladi va ularning havas qilarli darajadagi chiroyli, hammani lol qoldiradigan harakat mahorat lariga o'xshash harakatlarga o'quvchilarda ishtiyoq o'yg'otadi.

Chiqishlarning ssenariyasini tayyorlash, tashkillash va o'tkazish tashviqotchi faollardan maxsus bilim va malakalarga ega bo'lishni talab qiladi.

Qolaversa, bunday chiqishlar maktabning radiouzeli, televi deniyasi orqali, hikoya, suhbat sifatida, sport turi bilan shug'ullanishga nima turtki bo'lgani, katta jismoniy yuklamalar bilan aqliy faoliyatni qanday uyg'unlashtirgan liklari haqidagi intervyulari o'quvchilar ommasiga jismoniy

mashqlar bilan shug'ullanishga ishtiyoq hosil qiladi, targ'ibot tarzida samarali ta'sir ko'rsatadi.

Maktabning taniqli sportchilarini maktab radiouzeli orqali oldindan tayyorlangan matnni o'qishi, davra stolidagi suhbatlar yoki ular bilan diologlarning yozuvini (o'quvchi-o'qituvchi yoki faqat o'qituvchilarning, o'quvchilarning munozaralarini) oldindan tayyorlangan mavzular asosida ommaga yetkazishni tashviqot bilan shug'ullanuvchi faollar o'rganishlari lozim. Qayd qilinganlar bo'lajak sport sharhlovchisini, radio telejurnalistini, teleboshlovchilarni, televideniya, radio diktorlaridek kasblarni egallashga turtki bo'ladi va bu bilan kasb tanlash muammolari ham hal qilinishi mumkin.

Qolaversa targ'ibot-tashviqotning eng sinalgan vositasi – suhbatlar o'tkazishdir. Sinflarda yoki xohlovchilar uchun «ma'ruzalar» tashkillash ham yaxshi natija beradi. Oldindan tayyorlangan ma'ruza matnini tarqatish bilan o'tkazi ladigan yoki “maktab ma'ruzachilarini tayyorlash maktabi”ga qatnaydigan jismo niy tarbiya faollarining ma'ruzalari targ'ibot ishlari o'zining yaxshi natija sini berishi sinfdan tashqari ishlarning amalda sinalgan shaklidir.

Tashviqotchi faollarni tayyorlash ***maxsus seminarlarni*** o'tkazish orqali yo'lga qo'yiladi. Quyidagi mavzularni targ'ibot-tashviqot faollarini tayyorlash seminari dasturi mavzulariga ma'ruza mavzusi tarzida tavsiya qildik:

1. Inson organizmining fiziologik zahiralari va ulardan o'z jismi tarbiyasida foydalanish.
2. Sport yoki jismoniy mashqlar bilan shugullanishni qaysi turi sizga munosib, mashg'ulotlarining qaysi turidan kattaroq naf olish mumkin.
3. O'zbek sportchilari xalqaro maydonda.
4. Sport shuhrati va sha'ni haqida.
5. Aktiv va passiv dam olish.
6. Qaddi -qomatingiz tarbiyasi.
7. Musobaqalashishga tayyorgarlik.
8. Olimpiada o'yinlari. MOQning faoliyati.
9. Qit'alar va jahon chempionatlari haqida ma'lumotlar.
10. Maktab sport musobaqalari va boshqa mavzular kiritilishi mumkin.

Targ'ibot-tashviqot komissiyasi faollari lozunglar, plakatlar, foto blyutenlar, foto albomlar, qisqa metrajli filmlar, video kasetalarni tayyorlash, gazetalarga maqolalar yozishdek jismoniy madaniyat va sport mavzularini yoritish malakasiga ega bo'lishlari zarur.

Bo'lajak fotomuxbirlar, gazeta, jurnal dizayni mutaxassisleri, jurnalistlar, televideniya, kino operatorlari uchun kasbiy tayyorgarlikning eng dastlabki malaka va ko'nikmalarini jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari ishlar davomida egallashlari mumkin.

Ayniqsa, maktabning jismoniy tarbiya va sport burchagini lozim bo'lgan darajadagi talablar asosida yaratishning ahamiyati katta. Unda mavzuli vistavkalar, musobaqalarda qo'lga kiritilgan sovrinlar, gazeta va jurnallardan qirqilgan sahifalar, maktabning yetakchi sportchilarining rasmlari, rekordlar doskasi va h.k.larni tayyorlash, joylash tirish faollarning ma'lum darajadagi tayyorgarligini talab qiladi.

Faollarning tarbiyaviy ahamiyati molik faoliyatlaridan yana biri, sinflararo «sportdagi yutuqlariga boy sinf», "chiroyli sport formasi (kiyim boshi) sohibi sinfi", "chiroyli emblema(belgi, ramz) sohibi sinfi", "mazmundor sport gazetasi" ko'rik, tanlov, va konkurs larini o'tkazish yoki sportning yangi turlari bo'yicha o'quvchilarning sportga, jismoniy madaniyatga oid iqtidorini oshirish maqsadidagi oddiy musobaqalarni tashkillashdir.

Qayd qilinganlar sog'lomlashtirish hamda targ'ibot tashviqot ishlari komissiyalari tarkibidagi faollar tomonidan amalga oshiri ladi va ularga tadbirlar ssenariysini yozish, ularni o'tkazish rejas ini maktab jismoniy tarbiya o'qituvchilari bilan tuzishni bilishlari shart qilib belgilab qo'yiladi.

Jismoniy tarbiya faollarini tayyorlash seminarining mazmunida kanikul, yozgi tatil paytidagi jismoniy tarbiya krujoklari, maktab sport seksiyalarining mashg'ulotlari sog'lomlashtirishga yo'naltirilishi, o'quvchilar organizmi region i mizning iqlimiy sharoitida katta dozadagi yuklamalarga beradigan javobining oqibatlari haqidagi bilimlar berilishi maqsadga muvofiq.

Issiq sharoitda organizmni suyuqlik yo'qotishi, oqibatida gipoksiyani sodir bo'lishi(qonni quyuqlashuvi), modda almashinu vidagi o'zgarishlar trenirovkalarni o'yinlar, sayohatlar, poxodlar, musobaqalar, turli xildagi ko'ngil ochishlar bilan almashtirishni foydasini bilishlari lozim.

Kuzgi tatillarda: maktabning sport kechasi, gimnastika bilan ommaviy chiqishlar, o'rtoqlik uchrashuvlari, yozgi sport sezoni yakuni bo'yicha sport konkurs lari, turistik poxodlar o'tkazilishi maqsadga muvofiq. Qishki tatillar nisbatan uzoqroq davom etadi. Bu kunlari krujoklar va sport seksiyalari o'zlarining faoliyat larini to'xtatmaydilar. Sport viktorii nalari, jismoniy tarbiya va sport mavzusiga oid «quvnoqlar va zukkolar uchrashuv lari»ni o'tkazish yaxshi samara beradi va o'quvchilar uchun qiziqarli sanaladi.

Yuqorida qayd qilingan jismoniy tarbiya faollarini tarbiyalash, ularning tajribalarini bir avlod dan ikkinchisiga o'tkazish o'qituvchi-pedagoglardan zarur bo'lgan bilimlar zahirasini talab qiladi.

Turistik sayohatlar, yurishlar uchun yo'riqchilarini tayyorlash.

O'quvchilar uchun hayotiy - zaruriy harakat malakalari va ko'nikmalarining zahirasini oshirish, turistik sayohat hamda yurishlarda sodir bo'ladi. Sinfdan tashqari ishlarning bunday shaklini yo'lga qo'yish uchun maktab turizmi ishida yordam beradigan yo'riqchilarni tayyorlashning ahamiyati katta.

Ularni tayyorlash turistlar klublari yoki turizm o'tkazish uchun maxsus tayyorgarlikdan o'tganligi haqidagi guvohnomasi bo'lgan maktabning jismoniy tarbiya o'qituvchisining zimmasiga yuklatiladi. Yordamchi sifatida esa yuqori sinf o'quvchilarini jalb qilib ulardan foydalanish mumkin. Klublar, turizm baza lari odatda maxsus tayyorgarlik va seminarlarni tashkillab «turizm yo'riqchisi» degan sertifikat beradi. Faqat maxsus tayyorgarlikka egalar bu ishni yo'lga qo'yish huquqiga ega va ularni maktab o'quvchilaridan «yo'riqchi»lar tayyorlash seminarlarini tashkillashi va o'tkazishga jalb qilinadi.

Seminar dasturi quyidagi ***mavzularni*** o'zida mujassamlashtiadi.

1) yurish, ekskursiyalar va sayohatlar, ularning mazmuni va o'quvchilar bilan tashkil qilishning shakllari (2 soat);

2) o'zining o'lkasi (vohasi, xududi, muzofoti) bilan tanishtirish, uning ekskursiya ob'yektlarini va turistlari bosib o'tadigan yo'l (mar shiruti) ni bilish (2 soat);

3) poxodlarga tayyorgarlik, o'tkazish va poxodga yakun yasash (6 soat);

4) amaliy mashg'ulot o'tkazish.¹⁴

Maktab turistlarni tayyorlash uchun o'quvchilarning ota-onalarini va otaliq tashkilot vakillarini jalb qilish yaxshi natija beradi.

7.10. «Alpomish» va «Barchinoy» salomatlik testi bo'yicha ishlar

Sinfdan tashqari ishlar tarkibidagi «Alpomish» va «Barchinoy» salomatlik testi bo'yicha uyushtirilgan ommaviy jismoniy sog'lomlashtirish ishi o'zining mazmuni va tashkillanishining harakteriga ko'ra o'quvchilarni jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga odatni shakllantirish, organi zmnining jismoniy sifatlarini rivojlanishi darajasini nazorat qilishni maqsad qilib qo'yadi.

Salomatlik testi bo'yicha barcha ishlar asosan jismoniy tarbiya o'qituv chisi va u tayyorlagan test bo'yicha jismoniy madaniyat yo'riqchi o'quvchilardan iborat jismoniy tarbiya faollarining

¹⁴ Абдумаликов Р. “Туристик саёҳатларни ташкиллаш”, методик тавсиянома, Тошкент, ЎзДЖТИ нашриёти, 1992, 94-96 саҳифалар.

izlanuvchanligi, o'tkazadigan umumiy jismoniy tayyorgarlik seksiyalari mashg'ulotlari yoki **test normalarini topshirishga tayyorlovchi fakultativ guruhlaridagi mashg'ulotlar** mazmuni va ularning sifati bilan bog'liq.

Ko'pchilik o'quvchilar jismoniy mashqlar, ommaviy sport mashg'ulotlari qatnamaydilar. Tabiiy ravishda ularning organizmi yoshi talab qila digan harakat faolligi yoki jismoniy yuklamalarni o'zidan o'tkazmaydi. Demak asta sekinlik bilan organizmini shakllanishi(rivojlanganligi va jismoniy tayyorgarligi)da salbiy tomonga og'ishlar sodir bo'laboshlaydi. «Salomatlik testi» normalarini topshirishga tayyorlanish mashqlarini bajarish, ularga oid maxsus bilim va harakat malakalarini egallash orqali shug'ullanmaslik oqibatidan yuzaga keladigan noxushliklarning oldi olinishi mumkinligini ularni ongiga singdirish qayd qilingan mashg'u lotlar orqali yo'lga qo'yiladi. Oddiy fiziologik qonuniyat - «har qanday harakatni bajarish ma'lum darajadagi organizmni funksional tayyorgarlikning zarurligi»ni o'quvchilarga ta'lim jarayonida o'qitish zaruriyat. Hatto, o'tirgan joyidan turib yurib ketishni o'zi ham organizmda «reflektor tayyorgarlik» orqali ongidan tashqaridan boshqariladi.

O'quvchilarga «o'z organizmini kuzatish»ni o'rgatilmaganligi, orga nizmini “eshitishga”ga oid nazariy tayyorgarlikni pastligi - **«organizmini harakatini boshqarilishi» qonuniyatidan** xabarsizligi oqibatida yaxshi niyat bilan boshlagan mustaqil jismoniy mashq qilish mashg'ulotlaridan tezda bezadilar. Sababi, organizm tinch holatidan “ishchanlik holati”ga o'tib ulgurmasdan katta hajmdagi jismoniy yuklamani bajarishga majburlashdir.

Jismoniy ishni yurak, nafas olish organlaridagi o'zgarishlarsiz, ruhiy holatni hisobga olmasdan, ularga oid ko'rsatmalarga rioya qilmaslik bilan birnecha keskin harakatlarni ijro etishdan so'ng organizmda noxushliklar sezilaboshlanadi: muskullari o'rinli, o'rinsiz taranglashib va bo'shashib keragidan ortiqcha quvvat sarflayboshlaydi, nafas olish chastotasi keskin ortishi yuzaga keladi, oqibatda nafas ritmi oshadi lekin uni chuqurligi kamayadi, bu organizmda “kislorodga muhtojlik”ni yuzaga keltiradi. Yurak qisqarishi chastotasini qisqa vaqt ichida o'ta tezlashuvi oqibatidan boshqa qator funksional qiyinchiliklar sodir bo'ladi.

Afsuski, hamma ruhan kuchli emas. Kuchlilar bu holatlarga tez moslashib shug'ullanishda davom etadilar.

Salomatlik testi talab normalarini topshirishga tayyor garlik jarayoni va topshirib o'z jismi sifatlarini biologik yoshi talablariga mosligi, mos emasligi holatini nazorati «Alpomish» va «Barchinoy» test normalarini natijalar oqali aniqlanadi.

Hozirgi kun umumiy ta'lim maktablari, liseylari va kollejlarning jismo niy tarbiya o'qituvchilari, ular tayyorlagan faollar, boshlang'ich harbiy tayyorgarlik mutaxassislari, maktab pedagoglari jamoasi, mahalla bolalar sporti mutasad dilari, ota-onalar va ularning maktabdagi kengashining faoliyati salo matlik testi bo'yicha amalga oshiririladigan ishlarni ustivor deb qarashi, ayniqsa, o'quvchi-yoshlarning o'zlari bu ishini eng muhim, hayotiy-amaliy ish ekanli ginii ongli xis qilishiga erishishlari shart.

Testi bo'yicha ishlar: «Alpomish» va «Barchinoy» salomatlikni nazorati testi ishini sinfdan tashqari mashg'ulotlar vaqtda lozim darajada yo'lga qo'yish moddiy o'quv-texnik bazaning holati bilan bog'liq. Stadionlar, yugurish yo'lkalari, sakrash va uloqtirish sektorlari, ularni o'quv yiliga, test talab va normalarni topshirishga tayyorlanish ishini to'laqonli yo'lga qo'yish: uzunlikga va balandlikka sakrash uchun qo'shimcha qum to'ldirilgan chuqurliklarni tayyorlash; uloqtirish uchun alohida sektor tayyorlash va uni jihozlash; 30, 60, 100 metrga yugurish yo'laklarini, uloqtirish uchun granata, tennis to'pi, to'ldirma to'p va h.k.lar; gimnastika shaharchasi, turli xil baland likdagi perekladinalar, tirmashib chiqish uchun kanatlar, gimnastika devorlari, gimnastika narvonlari, sekundomerlar, ruletkalar, natijalar qayd qilinadigan bayonnomalar, radio, mikrofon va boshqalar oldindan tayyorlanadi.

O'quv dasturi materialini o'qitish uchun zarur bo'lmagan, sinfdan tashqari ishlar uchun nosdandart jihozlarni tayyorlash, o'rnatish, to'siqli yo'laklarni jihozlash, turistlar palatkalarini sotib olish, poxodda uxlash uchun qopchiqlar, mayda turistik jihozlar - qozon, qoshiq, pichoq, yoritgichlar va boshqalarni tayyorlashni taqazo etadi.

Pnevmatik tir, vintovkalar, maktabda bo'lmasa yaqin joydagi stadionlardagi tirlardan, **suv havzalaridan** vaqtinchali foydalanishga shartnomalar tuziladi.

Mamlakatimizning ayrim hududlarida suzish bo'yicha muammolar mavjud. Shunga ko'ra tabiiy suv manba'lari mavjud joylarda moslash tirilgan, suzish joylarni jihozlash yoki tuman (shahar)ning bir necha maktabi birlashib yagona suzish inshootlarini qurish orqali hayotiy, harbiy-amaliy ahamiyatga molik malaka - **suzishni o'rgatish** va test me'yorlarini topshirishga tayyorlash va topshirish yo'lga qo'yiladi.

Hozirgi iqtisodiy sharoitni hisobga olib biri – biriga yaqin zonada joylashgan maktablar o'zaro kelishib otish tiri, ochiq suzish havzasi, to'siqli

yo'lakalarni, gimnastika shaharchalarini qurishni yo'lga qo'yish bilan ham sinfdan tashqari ishlar va mashg'ulotlar, akademik darslarni talab darajasida o'tishga sharoit yaratish lozim.

«Alpomish» va «Barchinoy» testi ***talab me'yorlarini topshi rishga tayyorgarlik ishi oilada ham*** yo'lga qo'yilishini hisobga olib o'quvchi bor xonadonda jismoniy tarbiya «shaharchasi» (oila jismoniy madaniyat burchagi) ni qurish hozirgi kundagi zaruriyatdir. Uni amalga oshirishda jismoniy tarbiya o'qituv chisining tashabbuskorligi, tashvi qotchiligi, tashkilotchiligi muhimdir.

Tashviqot turlaridan eng samarilisi o'quv yilining I choragi oxirida qayd qilingan test talab normalariga bag'ishlab ota-onalar yig'ilishini o'tkazishdir. *Majlisning kun tartibi* «o'g'li (yoki qizi)ning jismoniy tayyorgarligi darajasi» deb qo'yiladi. Yig'ilish albatta sport zali yoki sport maydonida o'tkazi ladi. Sinf o'quvchilari ota-onalari oldida o'zlarining kuchi, tezkorligi, chidamli ligi va boshqa sifatlari bo'yicha tayyorgarliklarini namoyish qiladilar. Sinfdan tashqari ishlarning bunday shaklining samarasi beqiyos.

Targ'ibot va tashviqot yoki reklamasiz har qanday faoliyat o'ta zarur, o'ta manfaatli bo'lsin kutgan natijani bermaydi. Shunga ko'ra: ***maktabda «Alpomish» va «Barchinoy» salomatlik testining targ'ibot va tashviqot shakllarining turli hillaridan foydalanish maqsadga muvofiq.*** Ular:

- testning maqsadi va vazifasiga atab maktab pedagogika jamoasining kengaytirilgan kengashini o'tkazish;

- sinf rahbarlari, o'quvchilar kengashi maktabning «Kamolot» yoshlar ijtimoiy harakati kengashi yig'ilishlarini o'tkazish;

- sport bayramlari, sport kechalari, «mavzuli» kechalar, “Quvnoqlar va zukkolar” bellashuvlarini o'tkazish;

- «Quvnoq startlar», sport viktorinalari, salomatlik kuni, yuguruvchilar, sakrovchilar, uloqtiruvchilar, suzuvchilar va h.k.larning kunlarini tashkillash;

- maktab radio, devoriy gazetalari, turli xil sport turlari bo'yicha ko'rgazmali chiqishlar qilish;

- «Alpomish» va «Barchinoy» ko'p kurashi musobaqalaridagi va boshqa musobaqalarning yuqori natijalari yoziladigan rekordlari doskasi, MJMJ ning «Faxriy kitobi»ga yozib qoldirishlar;

- sinflararo mavzuga bag'ishlab sinf gazetalarining, fotomontaj larning ko'rigini o'tkazish;

- badiiy filmlar tomoshasi, videolavhalar tanlovi va h.k.lardek ***targ'ibot-tashviqot shakllarini*** o'tkazish;

- eng asosiysi, sinflar bo'yicha har bir o'quvchini test me'yorlarni topshirishining darajasi qayd qilingan stendini yuritish, ayniqsa, umummaktab

devoriy ko'rgazmasi tashkillansa normalarni topshirish jarayoni sinflararo **sirtqi musobaqalar** tusini olishi amalda isbotlangan.

Lazunglar, test bo'yicha alohida albomlar, har bir bosqich bo'yicha savollar majmuyi, test sinovlarining yaratilishi, o'quvchi jismi kamolotiga oid bilimi va iqtidorining ortishiga sharoit yaratadi. Jismini tayyorgarligi darajasi faqat uning o'zini shaxsiy ishi emasligiga urg'u beriladi.

Test normativlarining ayrimlari nizomda ko'rsatilgan bo'lsagina biror sport turi yoki harakat sifatining belgilanagan mashqi bilan almashtirilishi mumkin.

7.11. Maktab o'quvchilarining “Alpomish” va “Barchinoy” salomatlik testi sinov turlarining normalari

Salomatlik testi va normalari kichik maktab yoshi (7-8) dagilar ning sinov turlari va ularning me'yori tarkibida bu yoshdagilar bili shi lozim bo'lgan shaxsiy gigiyena malakalari yuvinish, artinish, cho'mi lish, o'z vaqtida dam olish, me'yorli ovqatlanish, uxlash va boshqalarni **nazariy bilimlar sifatida** tavsiya qilingan.

Sinov uchun amaliy bajaradigan mashqlar: **“Mokisimon 3 marta 10 m.li masofani tez yugurib o'tish”**

1) **harakat tezligi va harakat koordinatsiyasi** mashqi bo'lib, vaqtga bajariladi va belgilangan normasi bor. Sinovning bu turi o'quvchining harakat-tayanch apparati mushaklari, bo'g'inlari, tezlik namoyon qilish jarayonida gavdani holatini ushlash va boshqarish, qisqa vaqt ichida tanaga tezlik berish, yuzaga kelgan tezlikni bir maromda uzoqroq ushlashdek malakalarni shakllantiradi;

2) **sakragichda sakrash mashqi** – umumiy chidamlilikni, hazm qilish trakti a'zolarining devorlarini “massaji”ni, ulardagi mayda qon tomirlarida qon oqishini yaxshilash funksiyasini, ichaklarimiz devori - xalqasimon mushaklarni oziqlanishini yaxshilash, nafas olish, uni muskul ishi paytida maromli kechishini boshqarishga va chidamli likni rivojlantirish maqsadida foydalaniladi.

3) **kichik koptokni nishonga uloqtirish** mashqinishon 8-10 m.ga o'rnatiladi, mo'ljal olish, ish bajarayotgan a'zolar mushaklarning faoliyatini tizimga solish, boshqarish, bajarilishi lozim bo'lgan harakatga refleksni shakllantirish, yelka kamar mushaklarini rivojlantirishga xizmat qiladi;

4) **yugurib kelib uzunlikka sakrash** mashqi-harakat koordi natsiyasi, bel-yonbosh, qorin pressi hamda harakat-tayanchi apparati mushaklarini rivojlantiradi. Yugurishda qadamlarni bir xilligi, deysinib havoda uchish

paytida tanasi a'zolarini boshqarish, chaq qonlik sifatini rivojlantirish, tanaga berilgan tezlikni boshqa rishdek hayotiy-amaliy sharoitda yoki ayrim kasbiy malakalar uchun zarur hisoblangan harakat malakalari va ko'nikmalarni rivojlantiradi;

5) gimnastika narvoniga tirmashib chiqish mashqi. Bu sinov mashqi—harakat tezligi sifatini yelka kamar mushaklari kuchi, koordi-natsiyasini rivojlantirishga xizmat qiladi. Barcha mushaklarni ma'lum dozada yuklama bilan band qiladi, bo'g'inlar, paylarni cho'zilishi, mushaklarni barchasini qisqarishini hisobini olishga o'rgatadi;

6) teskari qo'yilgan gimnastika o'rindig'i ustida yurish — asosan o'quvchini harakatlanish davomida muvozanat saqlash, chegaralangan sathda tanasini tutish, uni boshqarishga o'rgatadi. Qayd qilingan mashq asosan miya va uning boshqa bo'laklarining faoliyatini yaxshilash uchun xizmat qiladi:

7) suzish (suvdagi o'yinlar) — o'zini suvda ushlab tura olish, suvdan qo'rqishni yengish ma'lum masofaga erkin suzishga o'rgatadi. Mashqlar va o'yinlar alohida ajratilgan suv havzalari, “basseyn” larni bolalar uchun moslashgan joyla rida o'tkaziladi;

8) sayrlar—1,5-2 km.li masofalarni bosib o'tishni nazarda tutadi. Unda “birinchi yordam ko'rsatish”ning boshlang'ich elementlari o'rgatiladi;

9) to'p bilan harakatli o'yinlarni sho'ynani bilish; jamoa bo'lib yoki yakka o'zi o'ynaydigan o'yinlar:

10) estafetalarda ishtirok etish; estafetalar vaqt uchun o'tkazilishi tavsiya qilinmaydi.

Biz 11-jadvalda 7-8 yoshdagilar uchun sinov me'yorlarini e'tiboringizga havola qildik.

Ikkinchi bolalik hisoblangan 9-10 yoshlilar uchun salomatlik testi quyidagi sinov mashqlarini tavsiya qilgan: ular—30 m.ga yuqori startda turib tez yugurish; sakragichda sakrash; 1000 m.ga kross, joyidan ikki oyoq bilan depsinib uzunlikga sakrash; yugurib koptokni nishonga uloqtirish; arqonga osilib chiqish; turnikda qo'llarni chalkashtirib siljish; sayr qilish (3 km. masofaga); suzish; to'p bilan harakatli o'yinlarda ishtirok etish mashqlaridir. Jami 11 ta sinov mashqlari tavsiya qilingan. Ularning me'yoriy normalarini 12-jadvalda tavsiya qildik.

11-jadval

**“Alpomish “ va,, Barchinoy” salomatlik testining me'yoriy normalari
(7-8 yoshdagilar uchun)**

t/r	Sinov turlari	O'lchov	O'g'il bolalar	Qiz bolalar
-----	---------------	---------	----------------	-------------

		birligi	Hisob	Nishon	Hisob	Nishon
1	Mokkisimon yugurish 3x10 m	sek	9,8	9,7	10	9,8
2	Sakragichda sakrash	marta	50	60	60	70
3	Kichik koptokni nishonga uloqtirish 8-10 m.	marta	14		10	
4	Yugurib kelib uzunlikka sakrash	m, sm	250	270	230	250
5	Gimnastika narvoniga tirmashib chiqish	tepaga pastga (sek)	6	4	7	5
6	Teskari qo'yilgan o'rindiq ustidan yurish (muvozanat holda)	metr	4	5	5	6
7	Suzish (suvda o'yinlar)	min	15	17	12	15
8	Sayrlar 1,5-2 km.	Yordam qilish malakalari				
9	To'p bilan harakatli o'yinlar	min, sek	15		12	
10	Estafetalar	vaqtsiz				

Qayd qilingan sinov mashqlari qatorida nazariy bilim sifatida bilishi zarur hisoblangan quyidagi bilimlar majmui tavsiya qilinadi;

a) aqliy va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishning tarbiyaviy ahamiyati;

b) o'quvchining kun tartib tarkibidagi jismoniy mashqlar bilan shug'ulla nishi, mashg'ulotlardan oldin ovqatlanish va undagi e'tiborga loyiq jihatlar;

v) jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari davomida shikastlanishni oldini olish va birinchi yordam ko'rsatish malakalarini berish;

g) gigiyenik gimnastika mashqlari kompleksini tuzish va uni muntazam bajarishdagi e'tiborga loyiq jihatlar;

d) chiniqish va uning shartlarini bilish;

ye) sport seksiyasida shug'ullanishga oid amaliy malaka va nazariy ma'lumotlarga ega bo'lishdek bilimlarga ega bo'lish shart qilib belgilangan.

12-jadval

Salomatlik testining 9-10 yoshdagi o'quvchilari uchun tavsiya qilingan sinov mashqlari va me'yoriy normalari

t/r	Sinov turlari	O'lchov birligi	O'g'il bolalar		Qiz bolalar	
			Hisob	Nishon	Hisob	Nishon
1	Yuqori startdan 30 m.ga yugurish	sek	6,2	5,5	6,5	5,8
2	Sakragichda sakrash	marta	60	70	65	75
3	Kross 1000 m	min. sek.	6.50,0	6.20,0	7.30,0	7.00,0

4	Joyida turib uzunlikka sakrash	sm	115	125	100	120
5	Qoptoqni nishonga yugurib kelib uloqtirish	5 urinishdan	3	4	2	3
6	Koptokni uzoqqa uloqtirish	metr	22	25	18	22
7	Arqonga osilib chiqish	metr	2,5	3,0	2,0	2,5
8	Turnikda osilib, qo'llarni chalkashtirib o'tish	marta	8	10	5	7
9	3 km masofaga sayr				12	
10	Suzish	metr	25	30	18	25
11	To'p bilan harakatli o'yinlarda ishtirok etish.	Texnik jihatdan to'g'ri harakatlanish malakasi				

Ilk o'smirlik yoshi (11-12)dagilar uchun “Alpomish” va “Barchinoy” testi bo'yicha bilishi va bajarishi zarur hisoblangan **nazariy bilimlar** qilib quyidagilar belgilangan:

a) darsdan tashqari bo'sh vaqtlarda bajariladigan mashqlar rning turlari–mustaqil shug'ullanish paytida yoki sportning biror turi bo'yicha shu sport turi texnikasiga oid mashqlar;

b) me'yorlarni bajarishga tayyorgarlikni yoki topshi-rishga tayyorla nish uchun mustaqil shug'ullanishdan oldin chigal yozish (razminka)ni bilish;

v) sport inshootlarida rioya qilinishi lozim bo'lgan umumiy va shaxsiy gigiyena qoidalarini, gigenik talablarni bilish va unga rioya qilish, buyumlar, sport jihozlari gigiyenasi;

g) sinf, alohida sinflar uchun tashkillangan musobaqalarda qatnashish, ularni tashkillashda ishtirokchi bo'lish; hakamlilik qilish, musobaqa-larning bayonnomalarini yuritishni bilish;

d) jismoniy madaniyat bo'yicha targ'ibot va tashviqot ishlarini olib borish-devoriy gazetalar, blyutenlar, fotomon tajlar chiqarish. Maktab radio gazetasining faoliyatini yo'lga qo'yish. Muxbirlik, fotomuxbirlik malakalarini egallash, davra suhbatlarini o'tkazish, intervyular olishni bilish.

Sinov turlari me'yorlarini 11-12 yoshli o'quvchilar uchun 13-jadvalda e'tiboringizga havola qildik.

13- jadval

Sinov mashqlari va ular uchun me'yoriy normalar (11-12 yosh)

t/r	Sinov turlari	O'lchov birligi	O'g'il bolalar		Qiz bolalar	
			Hisob	Nishon	Hisob	Nishon
1	60 m.ga yugurish	sek	9,9	9,6	10,2	10
2	Sakragichda sakrashlar	marta	70	80	75	85
3	Kross 1000 m	min. sek.	4.10	4.50	5,50	5,20

4	Uzunlikka yugurib kelib sakrash	sm	340	380	300	320
5	To'pni ulotqirish	metr	35	40	18	23
6	Arqonga chiqish	metr	2,8	3,0	2,5	3,0
7	Urindiqda qo'llarni bukib yozish	marta	-	-	4	6
8	Turnikda tortilish	marta	4	6	-	-
9	Suzish (vaqtsiz)	min. sek.	30	40	25	30
10	Sayrga chiqish	km	5	6	4	5
11	To'pli o'yinlar. Estafetalar	Harakat texnikasini tug'ri bajarish malakalari				

O'smirlar, ya'ni 13-14 yoshdagilarni "Alpomish" va "Barchinoy" salomatlik testi bo'yicha quyidagi bilimlarga ega bo'lishi belgilangan; a) mashg'ulotlar davomida o'zini nazorat qilish, nazorat ko'rsatkichlari asosida jismoniy yuklama me'yorini tanlay olish; b) nazorat kundaligini yuritish va uni natijalariga asoslanib jismoniy tayyorgarligi, jismoniy rivojlanganligi haqida ob'yektiv xulosalar malakasini egallash; v) zararli odatlar-chekish, ichish, taksikomaniya, narkotik moddalar va boshqalar haqida yoshiga munosib bilim va malakalarga ega bo'lishi; g) jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarida "yo'riqchi"lik malakasini shakllan-tirish ularni o'zidan kichik yoshdagilarga qo'llash, sport o'yinlari va yakka kurashlarda hakamlilik qilishni bilish; d) sport bayramlari, "Quvnoqlar va zukkolar" uchrashuvlarini, sport viktorinalarini, jismoniy madaniyat kechalarini tayyorlash va o'tkazishda ishtirok etish; ye) sog'lomlashtirish trenirovka-larini o'tkazish malaka va ko'nikma-larini egallash lozimligi me'yoriy norma sifatida qabul qilingan.

Quyida qayd qilingan 14-jadvalda 13-14 yoshlilar uchun sinov mashqlarining turlari va ular uchun me'yoriy normalar berilgan.

14-jadval

O'smirlar uchun sinov mashqlarining turlari va me'yoriy normalari (13-14 yosh)

t/r	Sinov turlari	O'lchov birligi	O'g'il bolalar		Qiz bolalar	
			Hisob	Nishon	Hisob	Nishon
1	60 m. masofaga tez yugurish	sek	9,9	9,5	10,5	10,0
2	Sakragichda sakrashlar	marta	80	90	85	95
3	Kross 2000 m	Min. sek.	Vaqtsiz	4.50	5,50	5,20
4	Yugurib kelib uzunlikka sakrash	sm	360	400	320	350
5	To'pni uloktirish	metr	38	42	22	25

6	O'rindiqlarga tayanib qo'llarni bukish va to'g'rilash	marta	-	-	5	7
7	Turnikda tortilish	marta	5	7	-	-
8	Suzish	metr	40	50	35	40
9	Sayrga chiqish (bir kunlik)	km	10	12	10	12
		Palatkani o'rnatib bilish				
10	Sport o'yinlarida ishtirok etish (maktab musobaqalarida)	Yilda marta	6	8	6	8

15-jadval

Katta maktab yoshdagilar (15-16 yosh)ning umumiy jismoniy tayyorgarligini sinov turlari va me'yoriy normalari

T/r	Sinov turlari	O'lchov birligi	O'spirinlar		Qizlar	
			Hisob	Nishon	Hisob	Nishon
1	100 m. masofaga yugurish	sek.	13,5	13,2	16,2	15,5
2	Sakragichda sakrashlar	marta	85	95	90	100
3	Kross 2000 m	min. sek.	9,00,0	8,30,0	-	-
4	Kross 1000 m	min	-	-	4,50	4,20
5	Uzunlikka yugurib kelib sakrash	sm	380	420	320	330
6	Turnikda tortilish	marta	8	10	-	-
7	O'rindiqlarda qo'llarni bukib yozish	marta	-	-	8	10
8	To'pni uloqtirish	metr	40	45	23	26
9	50 m. Suzish	min/sek.	55,0	50,0	1,10,0	1,05,0
10	12 km masofaga sayrga chiqish	Turistik malakalarini tekshirish				
11	Yil davomida musobaqalarda qatnashish	marta	2	3	2	3

Ilk yoshlik davridagi o'quvchilar (15-16 yosh) salomatlik testi bo'yicha quyidagi nazariy bilimlar va amaliy malakalarini sinovdan o'tkazishi lozim; a) o'quv kunini va harakat faolligining qat'iyan belgilangan tartibini tuzish va uni uzluksiz bajarishga odatlanish; b) toliqish, charchash va uning alomatlarini farqlash, organizmini sarflangan energiyasini tiklash malakasiga ega bo'lish; v) jismoniy yuklamani puls (YUQCH) orqali boshqarishga oid boshlan g'ich bilimlarga ega bo'lish; g) jarohatlanishni oldini olish va birinchi yordam ko'rsatishni bilish.

Quyida (15-jadval) 15-16 yoshlilar uchun sinov turlari va ular uchun belgilangan me'yoriy normalarni e'tiboringizga havola qildik.

7.12. “Salomatlik testi” elementlari ajdodlarimiz va bashariyat namoyondalari hayoti tarkibida

Oddiy harakat - «yurish»ni mashq qilish va insonni sogʻlomlashtirishga oid qator ijobiy fikrlar bildirilganligi haqida adabiyotlar guvohlik beradi. Harakatlanishga boʻlgan jismimiz talablari, uni qondirish haqida bobokalonlarimiz sharq allomalari, fozilu fuzalolarining aytganlari va amalda bajarganlari haqida alohida toʻplamlar yozish mumkin.

Bobokalonimiz Abu Ali ibn Sino, jarrohlik aralashmay davolana digan kasalliklarning barchasi davrlar kelib faqat harakat, mashq qilish bilan davolashni bashorat qilish bilan cheklanmay, hatto jismoniy mashqlarni klassifikatsiyasini yaratgan.

“Jismoniy tarbiya nazariyasi” fanining otasi deb hozirda qabul qilingan, tan tarbiyasi nazariyasiga “jismoniy mashqlar tasnifi”ni yaratish bilan ulkan hissa qoʻshgan, deb sharaflangan rusiy zabon olimimiz P.F.Lesgaftdan IX asr avval bobomiz jismoniy mashqlarni tasniflab, ularni inson organizmiga taʼsirini sheʼriy satrlar bilan ifodalagan.

Chakmanduz, kuragi yerga tegmagan Pahlavon Mahmud esa kurash sirlarini ochib, kurash haqida koʻplab asarlar yozgan.

Ulugʻ alloma bobomiz Alisher Navoiy asarlarini qahramonlarining prototipi «Hamsa»sidagi Farhod va Shirin, «Saddi Iskan-dariy», «Sabʼai Sayyor»ning bosh qahramonlari Farhod, Iskandar, Bahrom obrazlari badiiy toʻqima boʻlmay, davrining jasur, chaqqon, muntazam mashqlanuvchi, kuchli-gʻayratli, tadbirkor, qiyinchiliklardan sarosimaga tushmagan kishilari timsolida yozilgan boʻlsa ajab emas.

Jismoniy mashqni (bajarishga odatlangan harakatni) bajarish-ning ahamiyati, uni foydasi, mazasiga tushunganlardan biri mashhur matematik Gauss yoki undan ham mashhur tibbiy sinovchi Germon Gelm Goli faqat yurish, oddiy qadamlab, maʼlum surʼatda yurish mashqi haqida: «...«yalt etgan, toʻsatdan paydo boʻlgan fikr» har doim kutilmaganda, albatta yozuv stolida emas, miya charchab, jismonan horiganda ham emas, jismonan bardamlik, kayfiyat koʻtarinkiligi yuqori boʻlgan paytda keladi. Ayniqsa, fikrni «yalt» etishi, toʻsatdan, «chaqmoq»dek paydo boʻlishi, quyosh porlab turgan koʻm-koʻk togʻ manzarasi qalbni oshufta qilib sekin togʻ bagʻirlab yuqoriga koʻtarilayotganda keladi» deb yozadi oʻzining kundaliklarida.

“Yurish mening fikrimni maʼlum darajada ilhomlantiradi, koʻtarinkilik beradi. Tinch boʻlsam men aytarli fikrlay olmayman,

mening tanam harakatda bo'lishi kerak, shundagina aqlim ham harakatlana boshlaydi" degan Jan-Jak Russo.

Kasbi adabiyotchi, shoir, yozuvchi Geni Gete: «Fikrlash sohasidagi barcha eng qimmatli, uni ifodalashning yanada olijanob usullari menga piyoda yurayotganimda keladi» degan.

A.S.Pushkin Sarskoye selodan Peterburggacha kamida 30 verst piyoda yurgan.

Yurish mashqi moddiy ne'mat talab qilmaydigan, bebaho, hech narsaga almashinmaydigan jismoniy tarbiya vositasi sifatida hozirgacha qaralgan va hozir ham qaraladi. Sport kiyimi bilan yurilsa yaxshi, bo'lmasa oddiy kundalik ish kiyimida ham yurish mashqini mashq qilish mumkin.

Fransuz yozuvchisi Jorj Simenon "Men qayerda bo'lishimdan qat'iy nazar, juda ko'p yuraman: meni ijodiy jarayonni yurish paytida, faqat yurish paytidagi issiq, sovuq, loy, tuman va hokazolarni hidlash, his qilish orqali, eshitish, uzuq-yuluq gaplarni ilg'ab qolish, biroz bo'lsa ilg'ab qolingan ohanglarda obrazim yuzini, ko'zini jilovlantiraman, to'ldiraman" degan.

Qalb uchun, yorqin ijodiy aql uchun-tetik, maromli (ritmda), hormay yurish paytida a'lo darajada fikrlanadi.

Jismoniy mashqlarning mohiyatini bilmaslik, ularni bajarish texnika sidan bexabarlik shug'ullanuvchida mashg'ulotlarga salbiy munosa-batni shakllan tiradi. Talab normalarini tayyorgarliksiz topshirishga majbur qilish o'quvchi yoshlarni STT jismoniy madaniyati mashg'ulotlari-ning mashqlarini bajarishdan bezdiradi, shug'ullanishga odatni shakllan-tirishni orqaga suradi.

Har bir test mashqi o'zining nazariy bilimlari va amaliy harakat tezligiga ega. Ularni egallash yoshi uchun muvofiq tayyorgarlik va jismonan malakalari rivojlanganligini talab qiladi. Shug'ullanish talab darajasida bo'lsa, indi vidni emosional holati yuqori, kayfiyati yaxshi, yuzida qizillik, muskul larida «xursandchilik» sodir bo'ladi, ko'tarinkilik his qilgan shug'ullanuvchi jismoniy mashq bilan tizimli, berilib shug'ullanadi, ongli ravishda muskullarini "xursand qilish", tanasining zarur darajada ushlash maqsadida jismoniy mashqlar bilan do'st tutinadi. Oqibati tizimli shug'ullanish mashg'ulotlaridan so'ng organizm jismoniy yuklamalarga o'rganadi va keyinchalik o'sha dozadagi harakatlarini bajarishni talab qiladi. Harakat-mashq qilishga odatni shakllanishi harakatlarni bajarishni talab qiladi. Bu sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati sohibiga aylanganligining alomatidir.

7.13. Salomatlik testi talab va normalarini topshirishga tayyorlash trenirovkalari va musobaqalarini tashkillash

“Alpomish” va “Barchinoy” testlari ilk bor mamlakatimiz aholi-sining jismoniy tayyorgarligini aniqlash, turmish tarziga jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish mashg‘ulotlarini olib kirish, ular bilan shug‘ullanishga odatni shakllantirish vazifasini qo‘yadi.

Testlar quyidagi me‘yorlarni o‘zida mujassalashtirgan:

1. Qisqa masofaga -30m, 60m. ga yugurish. Ushbu sinov turlari tezkorlik, chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Yugurish o‘yingohning yugurish uchun kerakli masofa qat’iy o‘lchangan yoki har qanday tekis joyda start va finish chiziqlari tortilgan yo‘lkada o‘tkaziladi. Past startdan turib yugurishda (30m. dan tashqari) yo‘lakchalar soniga qarab 4-6 nafar musobaqadosh qatnashadi. Mashg‘ulotlar vaqtida ham musobaqalarda ham start hakam tomonidan start pistoletini otish yoki bayroqchalar yordamida beriladi. Finishda natija hakamlar tomonidan 0.1 soniya aniqlikka ega bo‘lgan sekundomer yordamida qayd etiladi.

Tayyorgarlik paytida qisqa masofani yugurib o‘tishga mo‘ljallangan barcha yugurish mashqlari qo‘llanadi.

- startdan -15-20m. ga (45-soniyadan 1 daqiqagacha vaqt davomidagi oraliq bilan 2-3 marta) takroriy yugurish;

- og‘irliklar bilan 2-3m. ga (45-soniyaan 1 daqiqagacha dam olish oralig‘i bilan 2-3) takroriy yugurish;

- asta-sekin tezlashib boradigan 20-25m. ga (4 soniyadan 1 daqiqagacha dam olish oralig‘i bilan 2-3 marta) takroriy yugurish va finish;

- masofalarni vaqtga yugurish;

1-2-o‘rinlarni aniqlash uchun nazorat yugurishlari va eng kuchlilarni yakuniy yugurishlari bilan qisqa masofani bajarishga tayyorgarlik qilishingizni tavsiya qilamiz.

2. O‘rta masofaga- 1000m, 2000m, 3000m. ga yugurishlar chidamlilikni tarbiyalashga yordam beruvchi me‘yoriy yugurishlar. Bular yugurish masofasiga mos ravishda qat’iy o‘lchami start va finish chiziqlari tortilgan o‘yingohning yugurish yo‘lagida yoki tekiz joyda qabul qilinadi. Yugurishlar yuqori startdan boshlanadi. Yugurishda bir vaqtda tegishlicha raqamlangan 12-15 kishi qatnashishi mumkin. Hakamlar hay’ati tomonidan yugurish qatnashchilari ustidan qat’iy

nazorat o'rnatiladi. Finishda vaqt 1 soniyagacha aniqlik bilan qayd etiladigan sekundomerda o'lchanadi.

Mashg'ulot (trenirovka) jarayonida uzoq muddatli yugurishga doir barcha turdagi yugurish mashqlaridan, shuningdek, past-baland joylarda, parklar, hiyobonlar, qumli va boshqa joylarda yugurishlardan foydala niladi. Mashq jarayonida masofaning yarmini tezlikni asta-sekinlik bilan oshirib borish bilan yugurib o'tish, so'ngra butun masofani yugurish sur'atini o'zgartirgan holda bosib o'tish tavsiya qilinadi.

3. Ko'p sakrashlar. Bu tezlik, chaqqonlik, kuch kabi jismoniy sifatlarni va sakrovchanlikni, rivojlantiradi. Bunda o'quvchilarning bir oyoqda oxirgi kuchi qolguni cha sakrab to'xtashigacha yoki ikkinchi oyoqqa o'tib ketishigacha bo'lgan sakrashlar hisobga olinadi. Mashqlarni sport zalda yoki tekis maydonda bajarish mumkin. Sakrash sanog'ini bolalarning o'zlari mustaqil yoki sherigi sanashlari mumkin. Ko'p sakrash turini topshirishlari uchun tayyorgarlikni arg'amchida sakrash, harakatli o'yinlarda (quyon, kenguru, qurbaqa, qushlar va boshqalar) taqlid qilib sakrashlarni bajarishlari orqali muvaffaqiyatli topshirishlari mumkin. Ko'p sakrashda faqat bir oyoqda sakragan sanog'i hisobga olinadi.

4. Joyidan turib uzunlikka sakrash. Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga yordam beruvchi me'yor. Ushbu me'yor tekis joyda (maydonchada) imkon qadar yumshoq yerga tushadigan qilib bajariladi. Shunga mos keladigan maydonchada start chizig'i tortiladi. Ruletka (santimetrli lenta, lineyka) yordamida sakraladigan joy tomoniga 5(10) sm. bo'linishlar asosida belgilar tushiriladi. Qatnashuvchi start chizig'ini bosmagan holda turishi lozim. Ishtirokchi yarim cho'qqaygan tayanch holatidan qo'llarni oldinga-yuqoriga erkin silkitib, ikki oyoqlari bilan keskin itarilib (sakrab), yerga tushishni bajaradi, natijasini o'lchash start chizig'idan yaqinroq tovonlar (yoki gavda)gacha bo'lgan masofa o'lchanadi. Bordiyu qo'llar (gavda)ning biror qismi orqaroqqa yerga tegsa, o'lchash start chizig'idan start chizig'iga yaqinroq bo'lgan (gavda) masofa o'lchanadi.

Sakrash paytida start chizig'ini oyoq uchi bilan bosib olinsa, sakrash hisobga olinmaydi. Mashq uch urinishda bajariladi va eng yaxshi natija santimetrlarda bayonnomaga yoziladi. Natija 1 sm. gacha aniqlik bilan qayd etiladi.

Mashg'ulot jarayonida quyidagi sakrash mashqlari bajariladi arg'am chida sakrash, og'irlikni oshirgan holda bir joyda turib sakrash, ko'tarib qo'yilgan tayanchga va tayanch osha sakrash, joyidan turib

natijaga sakrash. Aynan shu talablar yugurib kelib uzunlikka sakrashga ham ta'luqli.

5. To'p yoki granata uloqtirish. Bunday mashqlar harakatlarni muvofiqlashganligini, aniqligini rivojlantirishga hizmat qiladigan me'yor. Uloqtirish granatani yoki 150gr. og'ilikdagi to'p (koptok)ni tekis maydonchada uzoqqa otish hamda balandligi 150sm bo'lgan, 100x100sm. kattalikdagi nishonga belgilangan masofalardan to'pni otib tekazish bilan amalga oshiriladi.

Uloqtirishlar start chizig'idan bajariladi. Nishonga qarab otish uchun nishon 8, 10, 12, 15, 20m. li kerakli masofaga o'rnatiladi. Muso baqalashuvchilar turgan joylardan nishonga 2 marta otib mashqni bajarib ko'radilar, so'ngra 5 marta hisobga olinadigan uloqtirishni bajaradilar. Nishonga tegishi,,tegdi" yoki,,tegmadi" deb qayd qilinadi.

To'p yoki granatani uloqtirish paytida to'p yoki granata tushgan joy metr va santimetrlarda 1sm. aniqlik bilan qayd etiladi. Mashg'ulotlar jarayonida uloqtirish mashqlarining o'zidan foydalaniladi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni barcha mushak larga qo'llash lozim: yelka bo'g'inlarida qo'llarning aniq harakatlari, taqlidiy mashqlar, mayda toshlar otish, tennis koptokchalarini uzoqqa, nishonga qarab otish, masofani kamaytirib yoki ko'paytirib otish (uloqti rish)lar, turgan joydan uloqtirishlar, yugurib kelib uloqtirish, mo'ljalsiz uloqtirish me'yorini bajarish. Mashqlar o'ng hamda chap chap qo'l bilan bajari ladi, takrorlanadi.

6.Chidamlilikni tarbiyalash uchun 6 daqiqaga yugurish. Yugurish yo'lkasi, voleybol maydonining chiziqlari bo'ylab o'tadi. Maydonni burchak lariga va maydon markazining chiziqlariga (50sm. uzoqqa) rangli ustunchalar o'rnatiladi. Yo'lakchaning uzunligi 54 m bo'lib, shug'ullanuvchilar 6 daqiqa davomida iloji boricha ko'p marotaba maydon bo'ylab yugurishlari kerak.

Masofada 10 kishilik guruh bo'lib yuguriladi. 6 daqiqa davomida yurish va yugurishga ruxsat beriladi va shug'ullanuvchilar har bir vaqitni his etib, 6 daqiqadan so'ng joyida to'xtab qoladi. Bunda natija shug'ul lanuvchilar orasidagi oraliq, ya'ni shug'ullanuvchilar 6 daqiqa davomida yugurishgan aylana soni (bir aylana 54m) va shu bilan birga oxirgi bosh langan masofa oralig'i bilan aniqlanadi.

7. Mokisimon yugurish –sport maydonining yugurish yo'lakchasida 10 metrlik masofa o'lchanadi. Yugurish,, start" chizig'idan yuqori start bilan boshlanib, 10 m.li chiziqgacha yuguriladi. Tezkorlik bilan orqaga burilib,,start" chizig'iga qaytiladi, qayta burilib yana yugurish davom ettiriladi, so'ng 10 metirlik masofadan orqaga

burilib, „finish” chizig‘igacha yugurib masofa tugatiladi. Start hakamning vaqtni belgilashi bilan boshlanadi.

8. Arqonga tirmashib chiqish. Me’yoriy talablar standart arqonlarda qabul qilinadi. Oyoq va qo‘llar yordamida hamda oyoqning yordamisiz tirmashib chiqishga ruxsat beriladi.

9. Gimnastika devorining zinalarini navbatma-navbat bosib tepa va pastga tirmashib chiqish. Tirmashish mashqlari maxsus gimnastika devorlarida o‘tkaziladi.

10. Gimnastika o‘rindig‘i bo‘ylab yurish. Gimnastika o‘rindig‘ining o‘tiradigan qismi polga yotqizilib, ingichka qismini yuqoriga qaratiladi va muvozanat saqlab yurish mashqlari bajariladi.

11. Qo‘llarni bukish va yozish -shug‘ullanuvchilar qo‘llariga tayanib yotgan holda dastlabki holatni egallaydilar, ishora berilishi bilan shug‘ulla nuvchilar qo‘llarini bukib, so‘ng qo‘llarini yozadilar. Shug‘ullanuvchilarning mashqni bajarishida qo‘llarni bukib yozish sanog‘i olib boriladi.

12. Turnikda tortilish. Bu kuch sifatlarini rivojlantirishga yordam beruvchi me’yoriy mashq. Baland turnikda yuqoridan ushlab, to‘g‘ri qo‘llarga osilib turgan holatda (oyoqlar yerga tegmay) bajariladi. Qo‘llarda tortilish turnikning grifini kesib o‘tishga qadar bajariladi, 5 soniyadan ortiq to‘xtashga hamda tortilish paytida silkinish harakatlariga ruxsat berilmaydi (10,15 marta va hokazo)

Turnikda bir vaqtni o‘zida “Mumkin!” buyrug‘iga ko‘ra ikki ishtirokchini tortilish mashqini bajarishga ruxsat beriladi. Sanashni ijrochilarning ro‘pa ralarda turgan hisobchi – hakamlar baland ovoz bilan olb boradilar. Noto‘g‘ri bajarilgan tortirish “Hisoblanmasin!” degan buyruq bilan qayd etiladi. Mashq tugashi bilan natija ishtirokchi va musobaqa qaydnomasini yozayotgan kotibga eshittirib e‘lon qilinadi.

Mashg‘ulot jarayonida buyumlarsiz va buyumlar bilan umumiy rivojlan tiruvchi mashqlar: tortilishning har xil usullari (yotgan, osilgan, turgan holatda), baland turnikda, yuk bilan sherigining yordamida osilgan holatida tortilish; maksimal miqdorda, qo‘lda osilib turgan statik tavsifdagi mashqlar; natijani hisoblash uchun tortilish qo‘llaniladi. Muntazam sur‘atda tortilish miqdori asta-sekinlik bilan oshirib boriladi mashg‘ulotning oxirida bajariladi.

13. Chalgancha yotgan holatda gavgdani ko‘tar jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun foydalaniladigan me‘yor.

Mashq tekis yuzada orqasi bilan (chalqancha) yotgan holatda bajariladi, oyoqlar kafti bo'g'inidan kimdir ushlab turadi, qo'llar bosh ortida, bo'ladi.

Dastlabki holat qabul qilingandan keyin qatnashchilarga "Mumkin!" degan buyruq beriladi. Gavdani ko'tarish natijasi necha martaligi bilan qayd qilinadi (20, 30 va hokazo). Agar gavadni tik (vertikal) holatda ko'tarilayotgan bo'lsa, mashqlar to'g'ri bajarilgan deb sanaladi.

Mashg'ulot oyoqlarni bukmay ko'tirish bilan bajariladi. Stulda, o'rin diqda, yerda o'tirgan holatda turli xil silkitish harakatlarini qo'llagan holda umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, oyoqlarni silkitish, oyoqlarni tizzadan bukish bilan bir vaqtda tizzalarni ko'krakka tekkizish, to'g'ri tutilgan oyoqlarni yuqori burchak holatigacha ko'tarish. Orqasi bilan yotgan holatda galma-gal oyoqlarni bukmay ko'tarish, qo'llarni turli xil holatida (qo'llar belda, yelkada, boshning orqasida) gavadni ko'tarish, tirkab ko'yilgan oyoqlar holatida (gimnastika o'rindig'i, gimnastika devori, boshqa buyumlar, sherigi) gavadni yuqoridagi kabi ko'tarishlar, me'yorlarni to'liq bajarish.

14. Suzish. Jismoniy chidamlilik va boshqa sifatlarni hamda suv muhtida harakat ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beruvchi me'yor.

Suzish mashg'ulotlarini tashkil etish suzish bo'yicha me'yor larni qabul qilish alohida diqqatni va ehtiyotkorlikni talab etadi. Mash'ulotlar va musobaqalarning xavfsizligini ta'minlovchi barcha qoidalarga rioya qilishi zarur. Mashg'ulotlarni va me'yorlarni qabul qilishni suv havzasida yoki tabiiy (daryo, ko'l) suv havzalarida xavfsizlik qoidalariga amal qilingan holda maxsus jihozlangan joyida qabul qilish mumkin. Mashg'ulot suv havzalarida masofa qirg'oq bo'ylab 90-120 sm. chuqurlikka ega bo'lgan joylarda o'tishi kerak.

Me'yorni topshirish uchun suza oladigan qatnashchilarga ruxsat etiladi, suza olmaydiganlar uchun esa mashg'ulotlar tashkil etib o'rgatilgandan keyingina ularni musobaqalarga qo'yish mumkin.

Suzishni qabul qilish uchun start – hakam qatnashchilarga buyruq berib (cho'ziq hushtak bilan) start joyiga chaqiradi.

Hakamning "startga!" degan buyrug'i bilan qatnashchilar suzuvchining starti holatini egallaydilar va "Marsh!" (start pistoletining o'q uzishi) buyrug'i bilan suzish boshlanadi. Suzishda ishtirok etuvchilar soni suv havzasi (basseyn) dagi yo'laklar soniga bog'liq.

Natija 0,1 soniya aniqlik bilan har bir yo'lak boshida turgan xronometrist-hakamlar tomonidan o'lchanadi.

15. O'q otish. Bu qurol bilan muomalada bo'lishning va o'q otish malaka larining dastlabki asoslarini shakllantiruvchi harbiy-amaliy me'yor. Ushbu me'yorning qabulini tashkil etish jarayonida qurol bilan muomalada bo'lish qoidolari va o'q otish marrasida o'zini tutish qoidolari haqida suhbat o'tkazish zarur.

O'q, otish maxsus jihozlangan tirda TOZ-8 tipidagi kichik kalibrli miltiqdan 6 raqamli nishonga 25 m. masofadan yotgan holatta yoki IJ - 38 tipidagi pnevmatik miltiqdan stol yoki ustunga tayanib turgan holatda 8-raqamli nishonga qarab 5 m. masofadan amalga oshiriladi. Nishonlarni tayyorlab qo'ygandan so'ng qatnashchilar o'q otish yo'lkasiga taklif etiladi va ularning har biriga 3 tadan sinov o'q beriladi. Sinov o'q otib ko'rilgandan so'ng nishon almashtiriladi va qatnashchilarga hisobga olinadigan o'q otish uchun 5 tadan o'q beriladi. O'q otishlar qat'iy rahbarning ruxsati bilan amalga oshiriladi. Qilinadigan harakatlarning barcha bosqichlariga har bir guruh uchun 15 daqiqa vaqt ajratiladi. Nishonga qarab o'q otish natijalari qo'lga kiritiladigan ochkolar miqdori bilan belgilanadi va bu natijalari musobaqalar bayonnomasiga kiritiladi. Ushbu me'yorni qabul qilish uchun sharoit bo'lmasa, uni koptokni nishonga otish bilan almashtirish mumkin-erkaklar 15-20 m, xotin-qizlar 10-15 m. masofadan turib otadilar. Sinov uchun 2-ta, hisob uchun 5 ta koptokni otish, nishonga 3-5 marta tegsa hisoblanadi.

16. Sayrlar, sayohatlar, ekskursiyalar tabiat qo'ynida past-baland joylar (istirohat bog'lari, o'rmonlar, dalalar, tog'lar, daryo qirg'oqlari, ko'llar va h.k)da o'tkaziladi. O'qituvchi jonajon Vatanimizning manzarali joylari haqida suhbatlar uyushtiradi. Yengil harakatlar va to'xtashlar bilan 2.5 km. masofaga yuriladi. Turizm viloyat turizmi ma'muriyati tomonidan qat'iy belgilangan marshrut asosida (5 dan 25 km. gacha instruktor nazoratida) olib boriladi.

Mavzu bo'yicha testlar

2. Sinfdan tashqari ishlarning shakllarini mazmuni.

- A. Maktab jismoniy madaniyat jamoasi faoliyati.
- B. Jismoniy tarbiya faollari bilan ishlash.
- C. Ommaviy sport ishlari.
- D. Ommaviy jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlari.
- E. Barcha javoblar to'g'ri.

3. Maktabda sinfdan tashqari ishlar bilan shug'ullanadigan o'quvchilarning jamoatchi tashkilotlari.

- A. Komolot yoshlar ijtimoiy harakati.
- B. Maktab kasaba uyushmasi tashkiloti.
- C. O'quvchilar ko'ngilli sport jamiyati
- D. Maktab jismoniy tarbiya jamoasi.
- E. O'quvchilar kengashi.

4. Sinfdan tashqari ishlarni o'quv ishlaridan farqi.

- A. Tizimlilik bilan farqlanadi.
- B. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashi bilan
- C. Olib borilishining shakllari bilan
- D. Shakllarning turli-tumanligi va akademik tizimga ega emasligi bilan
- E. Muhim, o'zgarmas shaklga ega bo'lgan mashg'ulotlari bilan

5. Maktabda sinfdan tashqari ishlarni boshqaradigan komissiyalar.

- A. Maktab jismoniy tarbiya jamoasini ota-onalar bilan ishlash komissiyasi.
- B. Otaliq tashkilotlar bilan ishlash komissiyasi.
- C. Xomiy va vosiyalar bilan ishlash komissiyasi.
- D. Tashkiliy, o'quv sport, xo'jalik, taribot va tashviqot ishlari komissiyasiyalari.
- E. Sport seksiyalari kengashlari.

6. Sinfdan tashqari ishlarni olib boradigan maktab jismoniy tarbiya jamoasi faollarining klassifikatsiyasi.

- A. Sinflar fizkultura tashkilotchilari, sinf sport jamoalari sardorlari, sinf devoriy gazetasi muxarriri, muxbirlari, foto kino mantajchilar.
- B. Sport turlari bo'yicha terma jamoalarni faollari.
- C. Jamoa kengashi a'zolari, kengash komissiyasi tarkibidagi faollar, tashkiliy ishlar, taribot tashviqot, xo'jalik hisobiga olish va ro'yxatga kiritish faollari, hamda hakam va yo'riqchilar.
- D. Fizkultura sog'lomlashtirish ishlari faollari
- E. Ota-onalar bilan ishlovchi faollar.

7. Maktabda sinfdan tashqari ishlarni asosiy rejalari.

- A. Yillik reja-jadval.
- V. Mavzularni o'qitishni ketma-ketligi reja-jadvali.
- S. Xar bir darsning ishchi rejasi.
- D. Sport seksiyalarining o'quv va mavvzularni o'qitish reja jadvali.
- Ye. Jamoaning yillik rejasi, ommaviy sport ishlarini kalendar rejasi «Alpomish» va «Barchinoy» testini qabul qilish reja-jadvali, sport seksiyalarining rejalari.

Nazorat savollari

1. Maktabda sinfdan tashqari ishlarni boshqaradigan komissiyalar
2. Sinfdan tashqari ishlarning shakllarini mazmuni
3. Sinfdan tashqari ishlarni rejalashtirish
4. Maktabning ommaviy sport ishlarini kalendar rejasi
5. Maktab jismoniy madaniyat jamoasi
6. Maktab jismoniy madaniyat jamoasining kengashi faoliyati
7. Jismoniy madaniyat faollari bilan ishlar

**MAKTABDAN TASHQARI TA'LIM
MUASCASALARIDA O'QUVCHILAR JISMONIY
MADANIYATINI TARBIYALASH**

«Maktabdan tashqari muassasalar qoidaga ko'ra turli yoshdagi maktab o'quvchilarining tarkibidan tashkil toptiriladi. Shuning uchun ularning har biri uchun zaruriy jamoani tarkib toptirishi va o'zining tuzilmasini shakllantirish hamda mazmuniga ko'ra sport ixtisosligi bo'yicha o'quv-tarbiya jarayonini yo'lga qo'yish, yo'naltirishi mumkin bo'lsin » - deb yozadi B.A.Ashmarin (1978) pedagogika institutlarining jismoniy tarbiya fakultetlari talabalar uchun yozgan o'quv qo'llanmasida.¹⁵

Odatda bu muassasalarga o'quvchilar qabul qilishda o'z xohishi asosida degan prinsipga rioya qilinadi, lekin ayrim holatlarda o'quvchilar sonini ko'payib ketishi oqibatida ularni tanlov o'tkazish yo'li bilan nisbatan layoqatli larni tanlab olish amaliyotidan foydalaniladi. Aslida Respublikamiz Prezidenti ko'rsatmalarida shug'ullanish uchun talabgor bolalar va o'smirlarni barchasini maktabdan tashqari o'quv maskanlariga tanlovsiz jalb qilish qoidaga aylantirilishi lozimligi takidlangan.

O'quvchilar jismoniy madaniyatini shakllantirish, jismoniy tarbiya sini *maktabdan tashqari ta'lim muassasalari (MTTM)* deb nomlana digan – *“Bolalar sport maktablari” (BSM)*, *“Bolalar va o'smirlar sport maktablari” (BO'SM)*da, *“Oliy sport mahorati maktablari,” “Olimpiada zahirolari sport maktablari”* va boshqa o'quv hamda ta'lim muassasalarida amalga oshiriladi. Lekin qayd qilingan o'quv maskanlari tasarrufiga kirmaydigan *sport inshootlari - suv havzalari, sport kombinatlari, sport komplekslari, sport saroylari, istirohat bog'lari, madaniyat uylari, madaniyat saroylari hamda xususiy sport bazalari* qoshida turli sport turlari bo'yicha sport seksiyalarini tashkillanishi yo'lga qo'yilishi hozirgi un talabidir. Bulardan tashqari o'quvchini darsdan keyingi bo'sh vaqtdan foydalanish samaradorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi *jismoniy tarbiya krujok lari, sog'lomlashtirish - o'quv guruhlari, uy-joy boshqarmalari, mahalla fuqarolari yig'inlari* tomonidan tashkillanadigan, tijorat yo'li bilan ochiladigan *shaxsiy sport*

¹⁵ Теория и методика физического воспитания. Учеб. пос-е. Под ред. Б.А. Ашмарина. М., “Просвещение”, 1979 г.

klublari orqali - ommaviy sport-sog'lomlashtiri, sog'lomlashtirish trenirov kalari, sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati mashg'ulotlari orqali ham tashkillanadi.

Bu muassasalarda bolalar, o'quvchi yoshlar uchun sport seksiyalari, jismoniy madaniyat to'garaklari, salomatlikni tiklashga moslashtirilgan tibbiy xonalarida shug'ullanish uchun sog'ligi, yoshi, jinsi, jismoniy rivojlanganligi va jismoniy tayyorgarligiga qarab **o'quv guruhlari, salomatlik guruhlari** tashkillanadi. Muntazam shug'ullanuvchilarning ro'yxati tuziladi va ular uchun zaruriy shart-sharoitlar yaratiladi.

Bundan tashqari tarkibi o'zgaruvchan guruhlarga kasaba uyushmalari ko'ngilli sport jamiyatlari tomonidan joylarda ko'ngil ochish o'yinlari, sport o'yinlari bo'yicha "oilaviy musobaqalar", "uloqtiruvchilar kuni", "ommaviy krosslar"- yuguruvchilar kuni tarzida, sakrovchilar kuni, suzuvchilar va boshqa sport turlari kunlari, turli xildagi "konkurslar", festivallar, milliy o'yinlar bo'yicha musobaqalar va boshqa qator ommaviy tadbirlar tashkillanadi.

Qayd qilingan **maktabdan tashqari ta'lim muassasalari** o'z tadbirlari orqali o'quvchilarning bo'sh vaqtlarini samarali o'tkazish, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga odatni shakllantirish, sportning o'zi yoqtirgan yoki unga tavsiya qilingan biror turi bilan shug'ullanish orqali o'quvchilarni sport mahoratini oshirish, sog'lomlashtirish mashg'ulotlariga jalb qiladi, mashg'ulotlarni o'tkazadi va erishilgan natijalarni umumlashtiradi hamda hozirgi kunda davlat siyosatiga aylangan STT jismoniy madaniyatini jamiyatimiz a'zolari, ayniqsa, yoshlar turmush tarziga singdirishdek, davlat ahamiyatiga molik muammolarni hal qiladi.

8.1. Bolalar va o'smirlar sport maktab (BSM, BO'SM)larinining faoliyati mazmuni

Bolalar va o'smirlar sport maktablari maktabdan tashqari o'quv muassasalari sifatida o'quvchi talab yoshlar tarkibidan sportga layoqati bolalardan yuqori sport mahoratiga ega bo'lgan sportchilarni tayyorlash maqsadini qo'yadi. Shu asnoda o'quvchi larning sog'ligini mustahkamlash va har tomonlama jismoniy rivojlantirish, jismoniy tayyorgarligini oshirish va yuqori sport mahoratiga erishtirish bilan bog'liq quyidagi qator **vazifalarni** hal qiladi. Ular:

a) o'quvchilarni har tomonlama jismoniy tayyorgarligini va salomatligini mustahkamlash uchun poydevor yaratish bilan yuqori malakaga ega bo'lgan yosh sportchilarni tayyorlash;

b) shug‘ullanuvchilardan jamoatchi yuriqchilar va sport hakamlarini tarbiya lashni ta‘minlash;

v) umumiy ta‘lim maktablari, akademik-lisyeular, kasb-hunar kollejlari, gimnaziyalarda o‘quvchi-talabalarni jismoniy mashqlar va sport bilan ommaviy shug‘ullanishlari uchun turtki tarzidagi yordamni yo‘lga qo‘yishdan iborat.

Bu vazifalar turli xildagi o‘quv guruhlarida, ta‘lim olish (shug‘ullanish) yiliga qarab sport maktablarida muvofiqlash tirilgan o‘quv dasturlari, sport tayyorgarligi darajasi e‘tiborga olinib o‘quv muassalari shug‘ullanuvchilardan sport turlari bo‘yicha jamoatchi - yo‘riqchilar, jamoatchi sport hakam(sudya)lari tayyorlanadi. YUSM va BO‘SMlari umumiy ta‘lim maktablarining MJMJlariga jamoatchi - yo‘riqchilar, jamoatchi sport hakam (sudya) larini tayyorlashda “metodik markaz” rolini o‘ynaydi, sinfdan tashqari ommaviy-sport va sog‘lomlashtirish ishlarini tashkillashga yordam beradi.

Bolalar va o‘smirlar sport maktablari Respublika Xalq ta‘limi, Kasaba uyushmalari jismoniy tarbiya va sport qo‘mita larining ko‘rsatmalari asosida umumiy ta‘lim maktablari, shahar va qishloq fuqarolari yig‘inlarining, yashash joylari, uy boshqarmalari, sport bazalari, sport inshoatlari, suv havzalari va boshqa idora, tashkilotlari qoshida shakllantiriladi.

Sport maktablarini ochishning asosiy sharti o‘quv-trenirovka mashg‘u lotlarini o‘tkazish uchun maktab ochishni maqsad qiluvchi tashkilotning o‘z bazasi yoki ijaraga olingan sport bazasiga ega bo‘lishi, idoralari va yordamchi xo‘jaliklar uchun binolari, shuningdek, rahbar, murabbiy-o‘qituvchi kadrlar hamda moliyaviy ta‘minlovga ega bo‘lishi kerak.

BSM va BO‘SMlar tarkibida *tayyorlov va boshlang‘ich* hamda *boshqa o‘quv mashg‘ulotlari guruhlar* tarkib toptiriladi. Bu bilan maktablarning sport ishlarida yuqori ko‘rsatkichlarga erishishi uchun zarur shartlarni hisobga olib mukammal o‘quv sport guruhlarini yuzaga keltirish imkoniyati yuzaga keltiriladi.

Bolalar va o‘smirlar olimpiya zahiralarini tayyorlashga ixtisoslashgan sport maktablari alohida yoki sport bazasi va **yuqori malakali** murabbiy-o‘qituvchilar bilan ta‘mmlangan, malakali sportchilar tayyorlash ishlarida yuqori ko‘rsatkichlarga erishgan bolalar va o‘smirlar sport maktablari qoshida ham tashkillanishi mumkin.

BSM va BO‘SMlarida hal qilinadigan vazifalar bilan bir qatorda olimpiya zahiralariga ixtisoslashgan sport maktablari oldiga aniq

maqsad qilib – sportning u yoki bu turi bo'yicha mamlakat terma jamoalariga yuqori malakali sportchilar tayyorlab berish maqsadi qo'yiladi.

Belgilangan vazfalar BSM va BO'SMlarni, olimpiya zahiralariga ixti soslashgan olimpiada zahirolari sport maktablari faoliyatining asosiy ko'rsatkichi hisoblanadi. Bunday maktablar sportning bir yoki bir necha aralash turi uchun mo'ljallanib ochilishi mumkin.

BSM va BO'SMlarning olimpiya zahirasi tayyorlashga ixtisoslashgan sport maktablarida *boshlang'ich, tayyorlov, o'quv guruhlar va sport bo'yicha belgilangan darajadagi mahoratga* ega bo'lgan guruhlar tashkillanadi. **Maktablarga rahbarlik** faqat boy tajribaga ega bo'lgan oliy ma'lumotli soha mutaxasisi (yoki soha bakalavri, magistri)-bolalar bilan ishlash tajribasiga ega bo'lgan **direktor tomonidan boshqariladi**.

Maktabdagi barcha ishlarni tashkillashga **direktor mas'uldir**. Maktab direktoridan tashqari bu o'quv muassasalarida quyidagi **ish o'rni: o'quv ishlar bo'limi mudiri** (direktor o'rinbosari), tarbiyaviy va uslu biy ishlarni boshqarish va takomillashtirish uchun **bosh yo'riqchi, uslubi yotchi, yo'riqchi-uslubiyotchi hamda murabbiy-o'qituvchilarning ish shtati** bilan komplektlanadi.

Ularning faoliyati - ota-onalar qo'mitasi, maktabni tashkillash uchun mas'ul o'quv korxonasi yoki maktabni tashkillovchi tashkilotning kasaba uyushmasi vakilidan iborat maktabning **"Pedagoglari kengashi"** boshqaradi.

Pedagoglar kengashi tarkibida agar maktab bir necha sport turlari bo'yi cha o'quv-trenirovka mashg'ulotlarini tashkillash uchun mo'ljallangan bo'lsa, sport turlari bo'yicha "murabbiylar kengashi" ham faoliyat ko'rsatadi.

O'quv guruhlarida sarkor (boshliq)lar saylanadi. Ular sarkorlar (boshliq, kapitanlar) kengashiga birlashtiriladi. Kengashlar (boshliq, kapitan)lar bilan o'z-o'zini boshqaruvchi organ bo'lib, maktab ichidagi musoba qalar, bayram va kechalarni tashkil qilish va o'tkazishda ishtirok etadi, devoriy gazeta chiqaradi, maktabda tartib-intizomni saqlashni nazorat qiladi.

Tibbiy nazorat – tibbiy jismoniy madaniyat dispanserlari, ular bo'lmagan taqdirda hududning poliklinikasi vrach nazorati bo'limida amalga oshiriladi. BSM VA BO'SM ning har bir o'quvchisi uchun belgilangan shakldagi tibbiy nazorat kartasi to'ldiriladi va ular maktabning tibbiyot xodimi xonasida yoki vrachlik jismoniy tarbiya dispanserida (hududiy poliklinikalarda) saqlanadi.

BSM, BO‘SMlarning tashkiliy – xo‘jalik ishlari xujjatlari quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

1) ta’sischi tashkilotining tashkiliy, o‘quv, ommaviy, sport, tarbiyaviy, targ‘ibot - tashviqot ishlari, ishchilar malakasini oshirish, o‘quvchilarga tibbiy yordam ko‘rsatish, ota-onalar va umumta’lim maktablari bilan ishlash, moliya-xo‘jalik faoliyati va o‘quv yili masalalarni o‘z ichiga olgan, tasdiqlangan, **istiqbolli va yillik ish rejalari**;

2) murabbiy-o‘qituvchilar va maktab ishchilarining yuqori tashkilot tomonidan tasdiqlangan ishchi xodimlar shartlari birligi **ro‘yxati va ularning ish haqi tabellari**;

3) tashkilotlar, korxonalar va boshqa tashqaridan kelgan va ularga chiqarilgan, yuborilgan **hujjat va xatlarni ro‘yxatga olish daftari**;

4) maktab jismoniy madaniyati va **sporti tarixi va sport rekordlarini ro‘yxatga olish daftari**;

5) sport mahorati darajalari(razryadi) va jamoatchi sport hakamlari, qatnashgan, o‘tkazilgan tadbirlar va musobaqalarning **bayonnomalari, ularni hisobotini olib borish** daftarlari;

6) maktab o‘quvchilari umumiy, **sport turlari va o‘quv guruhlar bo‘yicha ro‘yxatlari, ularning shaxsiy kartalari (o‘qishga qabul qilish haqidagi ariza, foto surati, shaxsiy kartochkalari, vrach nazorati kartasi)**;

7) maktab **ishchi xodimlarining shaxsiy delolari**;

8) buyruqlar, pedagogika kengashi bayonnomalari, mehnat daftarcha larini berish, ishonch qog‘ozlari va boshqa hujjatlar yuritiladi.

8.2. Jismoniy mashqlar bilan o‘quv mashg‘ulotlari

O‘quvchilar kontingenti, o‘quv guruhlar soni va yillik dars soatlari har yili 1 oktyabrgacha tasdiqlanadi.

O‘quvchilarni **tayyorlov** shuningdek, **o‘quv-mashq qilish guruhlariga qabul qilish** ularning arizasi, ota-onasining, maktab va boshqa o‘quv muassasalarining rahbarlarini rozilik xati (yo‘llanmasi)ni talab qilish bilan amalga oshiriladi. Bundan tashqari, yashash joyidagi poliklinika vrach-pediatrining yozma ravishdagi ma’lumotnomasi talab qilinadi.

Sport maktablariga qabul qilinadigan o‘quvchilar “umumiy jismoniy” va “maxsus tayyorgarlik” bo‘yicha **belgilangan sinov me’yoriy normalarini topshiradilar**. Bundan tashqari, “o‘quv-

trenirovka” guruhlariga va “yuqori sport mahorati guruh”lariga shug‘ullinish uchun qabul qilinayotganlar o‘z sport ixtisosligi bo‘yicha ham nazorat – tekshiruvdan o‘tadilar.

O‘quv-tarbiya jarayoni (trenirovkalar) jismoniy tarbiya va sport qo‘mi tasi, halq ta’limi boshqarmasi tomonidan tasdiq langan dasturlar asosida, sport maktablari uchun 46 haftalik (o‘zgarib turadi) o‘qitish, mashq qilish mashg‘ulotlari va sog‘lom lashtirish - sport lagerlarida, haftalik mashqla nish mashg‘ulot larini o‘tkazish hamda o‘quvchilarning aktiv dam olish davri dagi shaxsiy rejalarini hisobga olgan holda bajariladi.

Bolalar va o‘smirlar sport maktablari va ixtisoslashgan Olimpiya zahiralari sport maktablari (IOZSM)ning ***o‘qitish, mashq qilish mashg‘u lotlarining asosiy shakllari*** quyidagicha:

1. Nazariy mashg‘ulotlar: o‘quv kinofilmlari, kinogrammalar, kinokalsovka va boshqalarni ko‘rish;

2. Shaxsiy reja bo‘yicha mashg‘ulotlar o‘tkazish: sport maktablarida o‘tkaziladigan lozim bo‘lgan tashkilot tomonidan tasdiqlangan kalendar rejadagi sport tadbirlariga muvofiq *musobaqalar va uchrashuv matchlarida* ishtirok etish;

3. Sog‘lomlashtirish-sport lagerlarida va o‘quv-trenirovka mashg‘ulotlari yig‘inlarida shug‘ullanish jarayoni;

4. O‘quv-trenirovka guruhlarida, ixtisoslashgan sport va oliy sport mahorati mashg‘ulotlarini o‘tkazishda asosiy murabbiy-o‘qituvchidan tash qari umumiy jismoniy tarbiya, akrobatika, gimnastika va sportning boshqa turlari bo‘yicha murabbiy-o‘qituvchilarni jalb qilish mumkin. Bu mashg‘u lotlar ma’lum guruh uchun belgilangan rejimda, o‘quv-mashq qilish soati chegarasida o‘tkaziladi.

Sport maktablarida o‘quv-trenirovka mashg‘ulotlarini o‘tkazish guruh lari uchun quyidagi hujjatlar tuziladi:

- 1) sport turlari bo‘yicha o‘quv rejaları va o‘quv dasturlari;
- 2) umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha qabul qilish me‘yorlari, nazorat va bitirishda topshiriladigan yakuniy me‘yor lar majmuasi, o‘tkazilgan sinov bayonnomalari va jadvallar;
- 3) o‘quvchilarni o‘quv-mashq qilish guruhlarida tayyorlash bo‘yicha istiqbolli reja, mahoratini takomillashtirish va oliy sport mahorat guruhlari o‘quvchilari-sportchilarning shaxsiy va ikki yillik muddatga tuzilgan o‘quv trayenirovka mashg‘ulotlarining rejaları(oylik, kvartal, yillik);
- 4) bo‘lim va guruhlarda o‘quv materiallarini o‘qitishjadvali;

- 5) o'quv ishlarini hisobga olish jurnali;
- 6) haftalik mashg'ulotlar jadvali.

Yosh **sportchilar bilan tarbiyaviy ishlar** maktab direktori tomonidan tasdiqlangan, yagona reja asosida tashkillanadi. Tarbiyaviy ishlar o'quv-trenirovkalari, musobaqalar, mashg'ulotlardan bo'sh vaqtlarida uzluksiz, taxminan quyidagi rejaga kiritilgan tarbiyaviy mavzular asosida olib borilishi mumkin:

- BSM va BO'SM o'quvchilarning tashabbuskor jamoalari;
- o'zbek sportchisining ma'naviy qiyofasi;
- o'zbek sportchisining shonli an'analari;
- yosh sportchilarni maktab ota-onalar qo'mitasi ko'magida jamoat uchun foydali ishga, shuningdek, moddiy-sport bazasini mustahkamlash (tamirlash, qurish) ishlariga jalb qilish;
- sport maktablari o'quvchilarini o'zi tahsil olayotgan umumta'lim maktablari va boshqa o'quv yurtlarida ommaviy sport ishlarini tashkil etishga jalb etish.
- tarbiyaviy maqsadda sport maktablariga tantanali qabul qilish, sportchilikka bag'ishlangan qasamyodni tashkillash, sport darajasining oshirilishiga bag'ishlangan marosimlarni yo'lga qo'yish va boshqalar rejalashtirilishi mumkin.

Sport maktablari o'quvchilari bilan olib boriladigan ma'naviy, tarbiyaviy ishlar salmog'ini orttirish uchun nomdor, ko'zga ko'ringan sportchilar, Mehnat qahramonlari, mehnat va Ulug' Vatan urushi qatnashchilari bilan uchrashuvlarning tarbiyaviy ishlar rejasidan joy olishi qayd qilingan rejaning amaliy ahamiyatini oshiradi.

Ko'pchilik maktabdan tashqari muassasalar faoliyati ***muassasa tasis chining nizomiga muvofiq*** yo'lga qo'yadi.

Mamlakatimizda hozir amalda qo'llanilayotgan «O'zbekiston Respublika si bolalar va o'smirlar sport maktablari uchun nizom» Vazirlar Mahkamasining 2010 yil 23 sentyabrdagi 211-sonli qarori asosida O'zbekiston Respublikasi Davlat byudjetidan moliyalashtirilgan Sport maktablari to'g'risidagi Nizom hozirgacha o'z kuchini yo'qotgani yo'q.

Nizomda Bolalar-o'smirlar sport maktablari - maktabdan tashqari ixti soslashtirilgan o'quv-tarbiya muassasi bo'lib, ularni Xalq ta'limi tizimi, mudofa, ichki ishlar, qishloq xo'jaligi, sog'liqni saqlash vazirliklari, aloqa, temir yo'l transporti, Kasaba uyushmalari va boshqa muassasalar tomonidan turli xillarini tashkillash mumkinligi qayd qilingan. Ular:

a) kompleksli BO‘SMlari, ular bir necha sport turi bo‘yicha mashg‘ulotlarni yo‘lga qo‘yadi.

b) mutaxassislashtirilgan BSM va BO‘SM (olimpiada zahiralari-OZBO‘SMlari, oliy sport mahorati (OSM maktablari)lari, birnecha sport turi bo‘yicha mashg‘ulotlarni yo‘lga qo‘yadi. Ma‘muriy boshqarilishi nuqtai nazaridan hamda o‘quvchilarni qabul qilishiga qarab tumanlar, shaharlar, viloyatlar va Respublika maktablari deb guruhlanadi.

OZBSM (SDYUSHOR) mavjud BO‘SMlari bazasida yuqori sport klassi fikatsiyasiga erishgan sportchi bolalarni to‘plash evaziga tashkillanadi. Agar o‘zining bazasi, binosi bo‘lmasa tajribaga boy va yuqori malakali sport murab biylari mavjud bo‘lgan maktablar bazasi tashkillanadi. OZBSMning asosiy maqsadi-yuqori malakali, mahoratli sportchilarni viloyat respublika terma jamoalari uchun tayyorlashdan iborat. Bu maktablarda oliy mahorat guruhlarini, o‘quv guruhlarini esa BO‘SMlarda ochishga ruxsat berilishi mumkin. Respublika Madaniyat va sport ishlari Vazirligi va boshqa mahkamalarning, vazirliklari bilan kelishib va ularni tashabbusi bilan alohida «Oliy sport mahorati maktabi» OSMM ham tashkillash mumkin.

BO‘SMlariga qabul qilish qoida bo‘yicha umumiy ta’lim maktablarining jismoniy madaniyat o‘qituvchilari yoki shu maktabning jismoniy madaniyat jamoa sini yo‘llanmasi bilan amalga oshiriladi. Albatta o‘quvchini xohishi hisobga olinishi shart.

Qabul tibbiy ko‘rik natijalari, ota-onalarini hamda maktab direktorini ruxsatidan so‘ng, BO‘SMning nizomi hamda boshqa instruktiv xujjatlar asosida, jismoniy tayyorgarlik testi yoki sport turi testi normalarini baja rishdagi natijalariga ko‘ra tanlanadi.

Boshlang‘ich tanlov sport murabbiyi tomonidan bolani musobaqalardagi, ishtiroki, maktab sport seksiyalarining mashg‘ulotlari davomida, maktab jis moniy tarbiya darslarida ham yo‘lga qo‘yilishi mumkin. Qabul haqida asosiy to‘xtamga kelish BO‘SMda o‘tkazilayotgan (qabuldan oldingi) o‘quv-trenirovka mashg‘ulotlarida hal qilinadi. Guruhlarga yakuniy qabul BO‘SM nizomida ko‘rsatilgan yo‘riqlar asosida amalga oshiriladi.

Guruhdan guruhga o‘tkazish ham dastur talab va normalarni bajargandan so‘ng, maktabni bitirish esa 17 yoshda, sport tayyorgarligi daftari va guvohnoma berish bilan tugallanadi.

Yuqorida qayd qilingan sport maktablarini jismoniy madaniyat yoki pedagogikadan oliy ma’lumotli, bolalar bilan ishlash ish tajribasiga ega bo‘lgan **direktor** boshqaradi va u barcha ishlarni tashkil qilishga ma’suldir.

Sport maktabidagi *o'quv ishlari bo'limi mudiri* (direktor o'rinbosari) lavozimiga jismoniy tarbiyadan oliy ma'lumoti bo'lgan malakali mutaxassislardan tayinlanadi. U o'quv jarayonini tashkil qilishga, murabbiy-o'qituvchilarni malakasini oshirish, o'quv gruppalarini komplektlash, o'quv ishlarini rejalashtirish, o'quv gruppalari mashg'ulotlarining jadvalini, sport musoba qarining kalendarini tuzish, bo'limga tegishli hujjatlarni tasdiqlash shifokorlar ko'rigidan o'z vaqtida o'tkazish kabilarga mas'ul va qayd qilingan yo'nalishlarga javob beradi.

Sportning ma'lum turi bo'yicha tashkiliy, tarbiyaviy va metodik ish larni jismoniy tarbiyadan *oliy ma'lumotli yo'riqchi – uslubchi* muntazam ravishda bajarib boradi.

Tasdiqlangan reja bo'yicha o'quvchilarni tarbiyalash yuzasidan tad birlar ishlab chiqish, umumiy ta'lim maktablarida sinfdan tashqari sport ishlarini tashkil qilish, murabbiy-o'qituvchilar bilan bolalar va o'smirlar sport maktabiga, olimpiya rezervlariga ixtisoslashgan sport maktablarida shug'ullanish uchun nomzodlarni tanlab olish, murabbiy-o'qituvchilar bilan ta'minlash, ular bilan metodik ishlarni olib borish yo'riqchi-uslubchining vazifasiga kiradi.

Katta yo'riqchi - uslubchi metodist jismoniy tarbiya bo'yicha ma'lumotga ega bo'lishi shart. Yo'riqchi-uslubchi uslubchilar, murabbiylar ishiga rahbarlik qiladi va ularning faoliyati ustidan nazorat olib boradi, uslubiy kabinet ishiga javob beradi, bolalar va o'smirlarning olimpiya zahiralariga ixtisoslashgan sport maktabi faoliyatini tumandagi (shahardagi) metodik markaz rolini o'ynaydi, o'quvchilarni tarbiyalash bo'yicha umumaktab tadbirlarini o'tkazishga ma'suldir. Katta yo'riqchi-uslubchi ish yuzasidan maktab direktorga va o'quv ishlari bo'yicha bo'lim mudiri, direktor o'rinbosariga bo'ysunadi.

Maktabdagi *murabbiy-o'qituvchilar tarkibi* ham jismoniy tarbiya bo'yicha oliy ma'lumotli mutaxassislardan iborat bo'ladi.

Katta murabbiy-o'qituvchilarni to'g'ri komplektlash va sport mahoratini oshirib borishga, bo'lim (guruh)larda o'quv jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish qabul qilingan va nazorat sinovlarini amalga oshirish belgilangan muddatda o'quvchilarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish murabbiy-o'qituvchilarni ishlarini va malakasini oshirish bo'yicha tadbirlar tashkil qilishni hisobga olishga ma'sul.

Murabbiy-o'qituvchilar o'quv guruhlarini to'g'ri komplektlash, o'quv dasturini bajarilishi malakali yosh sportchilar, jamoatchi-instruktorlar, sport

bo'yi cha hakamlar tayyorlash, o'quvchilar bilan tarbiyaviy va o'quv-mashqlarini o'tkazish ishlariga javob beradilar.

Sport maktablarida direktor, o'quv ishlari bo'limi mudiri, katta yo'riqchi-uslubchilar, katta murabbiy-o'qituvchilar, vrach, ota-onalar kengashi, uning raisi dan iborat tarkibdagi **pedagoglar kengashi** faoliyat ko'rsatadi. Tarkibiga Halqa ta'limi, kasaba uyushmalari, kamolot yoshlar ijtimoiy harakati va jamoatchilik tashkilotlari vakillari ham kiritilishi mumkin. Kengash kamida bir kvartalda bir marta yig'ilish o'tkazadi vz o'quv, tarbiyaviy, uslubiy, ommaviy sport ishlari, vrach nazorati kabilar bo'yicha muammo va masalalarni yechimi bilan shug'ullanadi.

Sport turlari bo'yicha bo'limlarda ***murabbiylar kengashi tuziladi*** va unga katta murabbiy-o'qituvchilar rahbarlik qiladi. Bu kengash kamida oyda bir marta o'quv-tarbiyaviy ishlar, musobaqalarda ishtirok etish, yosh sportchilarni tayyorlash va tajriba almashinish bo'yicha ochiq trenirovkalar, seminarlar o'tkazadi, axborotlar almashadi.

Ota – onalar kengashi tarbiyaviy ishlarini, sog'lomlashtirish-sport lagerlarini tashkil etish, o'quv-sport bazalarini mustahkamlash kabilarga rahbarlik qiladi va maktabning murabbiy-o'qituvchilar kengashiga bevosita yordam beradi.

8.3. BSM va BO'SMLar faoliyatini rejalashtirish

Maktabning yillik ish rejasi o'quv yili boshlanguncha tuziladi. Rahbarlik qiladigan tasischi tomonidap tasdiqlanadi. Rejaning mazmuni:

1. Kirish

- a) BO'SMning o'tgan o'quv yilidagi faoliyatining tahlili beriladi;
- b) yangi o'quv yili uchun aniq vazifalar belgilanadi.

2. Ish rejasining mazmuninida:

- a) tashkiliy ishlar.
- b) o'quv ishlari.
- v) ommaviy sport ishlari.
- g) ma'naviy-ma'rifiy ishlar.
- d) uslubiy ishlar, malaka oshirish.

3. Tibbiy nazorat.

4. Ota-onalar va umumta'lim maktablari bilan ishlash.

5. Targ'ibot-tashviqot ishlari.

6. Moliya rejalashtirish - xo'jalik ishlari deb nomlanadigan bo'limlar va boshqalarni kiritish mumkin.

Alohida o'quvchilardan razryadli sportchilarini tayyorlash, jamoatchi hakamlar tayyorlash, jamoatchi yo'riqchilarni tayyorlash hamda BO'SMning moddiy - texnik bazasini takomillashtirishning istiqbolli rejalari(uch yoki besh yil uchun mo'ljallab) tuziladi.

Rejalarning mazmunga kiritiladigan taxminiy tadbirlarni e'tiboringizga havola qildik.

BO'SMning taxminiy yillik o'quv rejasi bo'limlari bo'yicha tadbirlar quyidagilardan iborat bo'lishi mumkin (tadbirlarning har bir bo'limini uning ijrosi uchun mas'ullarni familiyasi va aniq ma'lumoti ko'rsatilishi shart).

I. Tashkiliy ishlar.

1. O'quv guruhlarini yangilarini tashkillash, mavjudlarini to'ldirish.
2. BO'SMning o'quvchilarini shaxsiy varaqalarini to'ldirish.
3. O'quv trenirovka mashg'ulotlari o'tkaziladigan maydonlar, maktabning boshqa hududlarini chegarasini aniqlash, taqsimlash va ularni lozim bo'lgan xujatlarini rasmiylashtirish va biriktirib qo'yish.
4. Ota-onalar kengashi o'quv guruhlari sarkorlari (yoki jamoa kapitanlari) kengashining ish kuni va muddatini aniqlab qo'yish.
5. Maktabni bitirganlar va bir guruhdan boshqa guruhga o'tkazilgan (shug'ullanish yiliga qarab) o'quvchilarning hujjatlarini tayyorlash uchun lozim bo'lgan buyruqlari, sport mahoratini oshirish guruhlarini ruyxatini taqqoslash va hokazolar.
6. Direktor yoki ilmiy bo'lim mudiri o'tkazadigan yig'ilishlar muddatini belgilash.
7. Uslubchilarni ish majburiyatlarini ajratib berish.
8. Murabbiylarni o'quv yuklamalarini tasdiqlash va ularni o'quv guruhlariga biriktirish, tarifikatsiya o'tkazish.

II. O'quv ishlari.

1. Kun tarkibiga ma'ruzalar mavzusi va pedagoglar jamoasi a'zolarining so'zga chiqishlari, bosh murabbiylarning o'quv guruhlari, ularni yirik musobaqa lardagi ishtirokining tahlili haqidagi hisobotlari eshitiladi.

2. O'quv - trenirovka jarayonining holati, o'quv materiallarini o'qitilishi, razryadlilar, hakamlar, jamoatchi, yo'riqchilar, terma jamoa a'zolarini tayyorlash bo'yicha murabbiy – o'qituvchilarning o'quv yili majburiyatlarini bajarishi, ularni nazorati bo'yicha tadbirlar.

3. Qabul, guruhdan guruhga o'tkazish imtihonlari yoki sinovlarining me'yorlarini ishlash, o'tkazish muddatlarini, komissiya tarkibini belgilash.

4. O'quv va istiqbolli rejalar tuzish, yuqori razr yadli o'quv chilar bilan ishlash reja jadvalini tuzish, sport sog'lom lashtirish oromgohida mashg'ulotlarini yo'lga qo'yish.

5. O'quv trenirovka yig'inlarini tashkillash va o'tkazish.
6. Murabbiylarning nazariy bilim va amaliy malakalari sifatini oshirish bo'yicha tadbirlar.

III. Ommaviy sport ishlari.

Ommaviy sport musobaqalarining taqvim rejasi yillik qilib tuziladi, unga maktab tomonidan ayrim o'quvchilar yoki jamoalar ishtirok etadigan musobaqalar, turnirlar va matchlar, o'rtoqlik uchrashuvlari tarzida uyushtiriladigan barcha sport tadbirlar kiritiladi.

I z o h: tuzilishi - musobaqa qanday maqsadni nazarda tutishi, uni o'tkazish joyi va vaqti hakamlar kollegiyasi, qatnashchilar (jinsi, yoshi, sport tayyorgarligi darajasi) kim bo'lishligi, musobaqa dasturi g'olibni aniqlash tizimi va ularni taqdirlash ko'rsatiladi. Musobaqaning boshlanishi va uni yakuni direktor buyrug'ida ifodalanadi. Maktab ichidagi musobaqalar BO'SM direktori tomonidan tasdiqlanadi va lozim bo'lsa, yuqori tashkilotlar tomonidan tashkillanishi mumkin. O'tkazilgan musobaqalarni bayonnomalari muddat ko'rsatilgan hisobotlar va musobaqa bayonnomalar va boshqa hakamlar imzosi bilan yil davomida maktab arxivida saqlanadi. Ma'sul maktab ilmiy bo'lim mudiri maktab tomonidan tashkillanadigan har bir musobaqa uchun musobaqa nizomini tayyorlaydi.

IV. Ma'naviy-ma'rifiy ishlar.

1. BO'SMning ma'muriyati va murabbiy-o'qituvchilarining ma'naviy-ma'rifiy bilimlarini oshirish bo'yicha o'z ustida mustaqil ishlari, ma'ruzachilarni yetakchi mutaxassislar, olimlar va xizmat ko'rsatgan sport-murabbiylarini maktabga taklif qilish, ularni ish tajribasini o'rganish.

2. BO'SMning o'quvchilari bilan ma'naviy-ma'rifiy tadbirlarini yo'lga qo'yish: uchrashuvlar, suhbatlar, hujjatli, badiiy o'quv filmlar ko'rish va uni muhokamasini o'tkazish. Bayramlar, kechalari, badiiy o'qish. maktab an'analari bo'yicha tadbirlar, qo'shni umumta'lim maktablari bilan aloqa o'rnatish, ularni ommaviy sport ishlarini yo'lga qo'yishda ishtirok etish. Bitiruvchilar kechalari, taqdimotlar, razryadlarga ko'krak nishonlari, chempionlik medallarini topshirish marosimlari, ota-onalar, xizmat ko'rsatilgan sport ustalari bilan uchrashuvlarni o'tkazishni rejalashtirish va boshqalar.

V. Uslubiy ishlar, malaka oshirish tadbirlari

1. Uslubiy kengashlarning yig'ilish kun tartibiga, uslubiy xarakterdagi doklادلarning mavzularini tajriba almashish va umumlashtirish maksadida kiritish.
2. Ochiq trenirovka mashg'ulotlarini utkazish jadvalini tasdiqlash.
3. Mashg'ulotlarga o'zaro qatnashish va uni muxokamasini tashkillash.

4. Murabbiy-o'qituvchilarni o'z ustilarida ishlashlari bo'yicha uslubiy ishlanmalarini mavzulari.
5. Umumiy ta'lim maktablarining uslubiy birlashmalari bilan ishlash.
6. Jismoniy madaniyat va sport muammolariga bag'ishlangan seminarlar, yig'ilishlar, konferensiyalar tashkillash, tuman, shaharlar boshqa muassasalarning yetakchi murabbiylarini mashg'ulotlarida ishtirok etish, tajriba o'rganish.
7. Malaka oshirish kurslarida o'qish.
8. Uslubiy burchaklarni tashkillash.
9. Sport turlari bo'yicha uslubiy birlashmalar ishida ishtirok etish.

VI. Tibbiy nazorat

1. Boshlang'ich (tayyorlov) guruhni va asosiy guruhlarni to'ldirish uchun tayyorlov ishlarida ishtirok etish.
2. Asosiy guruhdagi o'quvchilar bilan dispanser kuza tuvinini yo'lga qo'yish.
3. O'quv - trenirovka mashg'ulotlar va sport sog'lomlashtirish oromgohlarini tibbiy nazoratini ta'minlash.
4. Tibbiy bilim (ma'lumot) berish ishlari.
5. Tashkiliy uslubiy ishlar.

VII. Ota-onalar va umumiy ta'lim maktablari bilan ishlash.

1. Umumiy ta'lim maktablarining mashg'ulotlarini kuzatish.
2. Ota-onalar bilan suhbatlar.
3. Ota-onalar yig'ilishlarini o'tkazish.
4. O'quvchilarni uylariga borish.
5. Jismoniy tarbiya o'qituvchisiga uslubiy yordam ko'rsatish,
6. Maktablarni, tuman, shaharlarning ommaviy sport tadbirlarini o'tkazishga amaliy yordam ko'rsatish.
7. Tarbiyasi og'ir bolalar bilan ishlash.
8. Mahallalar bolalar sportini muammolari bo'yicha ishlash.

VIII. Targ'ibot, tashviqot, moliya xo'jalik ishlari.

1. BO'SMning atrofini jihozlash (devorga ilinadigan ko'rgazmalar, ma'lumotla fotovitrinalar montajlar, lozunglar plakatlar bayroq va boshqalar).
2. Musobaqalar tashkillanadigan joylarni jihozlash (chizish, lozunglar, plakatlar, bayroqchalar va hokazolar).
3. Radio televideniye va mahalliy matbuotdagi chikishlar.
4. Namoyishkarona chiqishlar. Sport bayramlari.
5. Sarf harajat smetasini (ro'yxatini tuzish).
6. Sport anjomlari, sport formalari va jihozlarini sotib olish, ta'minlash.
7. Sport inshootlarini ijaraga olish uchun shartnoma tuzish.
8. Maktabning rekordlari dosksini tashkillash, yuritish.
9. Sport-sog'lomlashtirish oromgohini mavsumga tayyorlash va boshqalar.
10. Maktablar, tuman, shaharlarning ommaviy sport tadbirlarini o'tkazishga amaliy yordam ko'rsatish.
11. Tarbiyasi og'ir bolalar bilan ishlash.
12. Mahallalardagi bolalar sportining muammolari bo'yicha ishlar. Uslubiy yordam sifatida maktabdan tashqari sport muassasalari uchun biz tavsiya qilgan rejalashtirish texnologiya nuqtai nazaridan namuna o'rmini bosmaydi. Biz bo'lajak bakalavrlar uchun boshlang'ich tushunchalarni berishni maqsad qildik.

Mavzu bo'yicha testlar

1. Jismoniy tarbiyabo'yicha maktabdan tashqari ishlarning asosiy vazifalari.

A. Ma'lumot berish, sog'lomlashtirish, tarbiyaviy vazifalarni amalga oshirish

V. Sistemali jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga jalb qilish, "Aopomish" va "Barchinoy" testi talablari va normalarini topshirishga tayyorlash, jamoatchi yo'riqchi va jamoatchi hakamlilik bo'yicha ko'nikmalarni shakillantirish.

S. Sport musobaqalari, bayramlar o'tkazish, turli sayrlar, ekskursi yalar o'tkazishga, ularda turli ko'nikmalarni shakillantirish

D. Barcha javoblar to'g'ri

2. Maktabdan tashqari jismoniy tarbiya ishlarini olib boruchi o'quv muassasalarini belgilang

A. Maktablar, oliy o'quv yurtlari, internat tipidagi maktablar, liseylar, sport seksiyalari, musobaqalar o'tkaziladigan tashkilotlarda

V. Bolalar va o'smrlar sport maktabi, dam olish va mexnat lagerlari, bolalar uylari, saroylari, istiroxat bog'lari, yashash joylaridagi mashg'ulotlar

S. Maktabda, oilada va turli xil ishlab chiqarish tashkilotlari muassasalarida, joylardagi sport qo'mitalari tomonidan olib boriladi

D. Barcha javoblar to'g'ri

3. Bolalar sport maktabining vazifasi

A. Malakali yosh sportchilarni tayyorlash, jamoatchi yo'riqchilar, xakamlar tayyorlash, jismoniy madaniyat ishlarining tashkilotchilarini tayyorlash

V. O'quvchilar o'rtasida musobaqalar tashkil qilish, sport turlari bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazish, musobaqalarda ishtirok yetish, agitatsiya propaganda ishlarida qatnashish

S. Sog'lomlashtirish, tarbiyaviy vazifalar ma'lumot berish, vazifalarini amalga oshirish, xarbiy vatanparvarlikni tarbiyalash

D. Barcha javoblar to'g'ri

4. Bolalar sport maktabining turlari

A. Tayyorlov o'quv trenirovkalarini o'tkazuvchi BSMLari

V. Kompleksli BSMLari va BO'SM lar, maxsus mutaxassislashtirilgan BSM va BO'SM lar

S. Gimnastika yengil atletika sport uyinlari bo'yicha BSM lari
D. Barcha javoblar to'g'ri

5. Bolalar sport maktabida gruxlarga ajratish

A. Tayyorlov grux (2-yil), o'quv trenirovka gruxi (3-5yil) va takomilashtiruv sport gruxi

V. Jismoniy tayyorgarligiga qarab, sport turlariga qarab, o'quvchilarni istak xohishlariga qarab gruxlarga bo'linadi

S. Basketbol, voleybol, yengil atletika, gimnastika, tenis gruxiga bo'linadi

D. Barcha javoblar to'g'ri

6. Bolalar sport maktabida asosiy mashg'ulot formalari

A. Sayr, ekskursiya, musobaqa individual mashg'ulotlar

V. Trenirovka darslari musobaqa leksiya seminar mashg'ulotlar

S. O'yin, musobaqa va bayramlar formasida

D) Barcha javoblar to'g'ri

Nazorat savollari

1. BSM va BO'SMlar faoliyatini rejalashtirish

2. Maktabdan tashqari ta'lim muassasalarida o'quvchilar jismoniy madaniyatini tarbiyalash

3. Bolalar va o'smirlar sport maktab (BSM, BO'SM)larining faoliyati mazmuni

4. Jismoniy mashqlar bilan o'quv mashg'ulotlari

5. BO'SMda trenirovka darslari, musobaqalar va ma'ruza mashg'ulotlari

6. BO'SMga tanlov o'tkazish metodikasi

7. Bolalar sport maktabining vazifasi

T O ‘ Q Q I Z I N Ch I B O B

OILA JISMONIY MADANIYATI

Oila jismoniy madaniyati va uning mashg‘ulotlarining shakllariga oid nazariy bilimlarga ega bo‘lish ko‘p qirrali kasbiy tayyorgarlikning zaruriy tomonlaridan biri hisoblanadi.

Har bir xonadon o‘zining jismoniy madaniyat burchagiga ega bo‘lishi lozim. Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish uchun lozim bo‘lgan shart-sharoitlar yaratilishi orqali farzandlar jismining rivojlanishi, jismoniy tayyorgar ligi ota-onalar tomonidan nazorat ostiga olinadi, sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyati mashg‘u lotlari bilan shug‘ullanishga odat shakllantiriladi.

Oila jismoniy madaniyat burchagida ko‘proq nostandart jihozlar: turli hil vazindagi qum to‘ldirilgan qopchalar (gantellar sifatida) foydalaniladi; yerga qoqilgan yoki siljitish mumkin bo‘lgan, balandligi turlicha brusyaga o‘xshash, tana vaznidan foydalanish bilan mashqlar bajarish mumkin bo‘lgan “yasama bruslar”; ustidan sakrash uchun turli balandlikdagi “kon” (o‘ting o‘lasini ikkiga yorib, qoziqqa qoqish orqali yasaladigan nostandart jihozlar)lar; turli og‘irlikdagi oddiy toshlar (ko‘tarish, uloqtirish uchun); turniklar; kichik o‘lchamli sakrash handag‘i; to‘ldirma to‘plar; sakrash arg‘amchilari; tirmashib chiqish uchun daraxt yoki tik o‘rnatilgan xari, uzunligi 4-5 m. li gimnastika narvoni (shoti), muvozzanat saqlashni mashq qilish uchun simdan tortilgan dor, arg‘amchi to‘siqlar va boshqalar bilan jihozla nishi mumkin.

9.1. Oilada jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug‘ullanish mashg‘ulotlarining shakllari

Oilada jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish mashg‘ulotlarining shakllari: ertalabki gigiyenik gimnastika mashg‘uloti; dars tayyorlashdan oldingi va dars tayyorlash vaqtidagi jismoniy madaniyat daqiqalari, jismoniy madaniyat pauzalari; jismoniy madaniyat fanidan uyga berilgan vazifalarni tayyorlash; bo‘sh vaqtda kattalar rahbarligida yoki mustaqil jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish mashg‘ulotlari, sport trenirovkalari; uyqudan oldingi ochiq havodagi sayrlar; dam olish kunlaridagi shahardan tashqariga oilaviy sayrlar, sayohatlar va boshqalar.

Kun ***ertalabki gigiyenik gimnastika (EGG)*** mashg‘ulotlari mashqlarini bajarish bilan boshlanadi va unga odat shakllan tiriladi. Mashg‘ulotning asosiy maqsadi organiz mni uyqudagi tinch holatidan, sekin-astalik

bilan kundalik turmush tarzi uchun lozim bo'lgan faoliyati(mehnat, o'qishga) funksional tayyorlashdir. Mashqlar maqsadli, belgilangan tartibda, oldindan tanlangan intensivlikda, takror lashlar soni organizmni kunlik faoliyati uchun ishlatiladigan quvvatni kunning boshidayoq sarflanishiga sabab bo'lmaydigan darajada bajarilishi rejalash tiriladi.

Pala – partish, aniq maqsadsiz, tizimga solinmagan mashqlar bilan erta labki gigiyenik gimnastikani bajarish samara bermaydi, oqibati shug'ullanuv chini mashg'ulotlardan bezdiradi.

Kun bo'yi passiv harakatlar bilan jismoniy yoki aqliy mehnat qiluvchilar ertalabki gigiyenik gimnastika mashg'ulotlariga yengil yugurish yoki “trussoy”(yugurishni yurish bilan navbatlashuvi)ni kiritishlari mumkin.

Ertalabki yugurish mashqlari hamma uchun ham foyda keltirmaydi. Ayniqsa, bizning iqlimiy sharoitimizni issiqligini e'tiborga olsak, may oyining oxiri, iyun, iyul, avgustning birinchi, ikkinchi o'n kunligidagi ertalabki yugurish mashqlari organizmga o'ziga xos funksional talablarni qo'yadi. Bu mashg'ulotlar tanani suvsizlan tiradi bu qonni quyuqlashishiga, organizmda boshqa patalogiyalarga sabab bo'lishi mumkin.

O'quvchilarning kunlik harakat faolligi ularni ertalabki gigiyenik gimnastika mashg'ulotini bajarishi bilan boshlanadi. Ularning sutkalik kun tartibi tarkibidagi EGG mashqlari va ularni bajarishda yuzaga keladigan jismoniy yuklamalarni to'g'ri tanlashni ahamiyati katta.

4-jadvalda maktab yoshidagilar uchun G.P.Bogdanov boshliq rus olimlari guruhi tavsiya qilgan EGG mashqlarini bajarish mashg'ulotlarining davom etishini taxminiy vaqti, tanlangan mashqlar soni, ularni takrorlashlarning me'yoriga oid maktab yoshidagilar uchun sinamalar, yuklamalar me'yorini taxminiy jadvalini berdik (**16-jadvalga** qaralsin).

Jadvalda qayd qilingan mashqlarni takroriy bajarish ustunining “a” sida regionimiz o'quvchilarini bajarish dozasi, “b”si da esa Rossiyaning markaziy rayonlari o'quvchilari uchun tavsiya qilin gan “takrorlash”lar soni berilgan.

Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlarini shug‘ullanuvchining yoshiga qarab me‘yorlash (M.Ya.Studenikin) ¹⁶

Yo sh i	Mashg‘ulotning davomiyligi, minut	S o n i	
		Mashqlar	Har bir mashqni takrorlanishi
	“a” “b”	“a” “b”	“a” “b”
7 - 9	8 - 10	5 - 6	5 - 10
10 - 11	10 - 12	6 - 8	8 - 15
12 - 13	12 - 15	6 - 8	10 - 20
14 - 15	15 - 17	8 - 10	15 - 25
16 - 17	20 min.gacha	10 - 12	20 - 30

EGG organizmni asta-sekinlik bilan kunlik faoliyatiga tortadigan mashqlar bo‘lishi, ularni tanlab bajarish orqali o‘quvchini o‘quv kunidagi faoliyatlarigaga tez moslashishi uchun qulaylik tug‘dirishi kerak bo‘ladi. Tanlangan mashqlar to‘plami bajarishda qiyinchilik tug‘dirmasligi, katta jismoniy yuklamaga sabab bo‘lmaydigan jismoniy mashqlar kompleksidan iborat bo‘lishi, ularni chiniqtiruvchi ta’sir beradigan faktorlar - havo, suv, quyosh nuridan foydalanish bilan bajarishga e’tibor qaratilishi katta samara beradi. Mashqlanish paytida yuklama me‘yori har bir mashqdan so‘ng **yurak qisqarishi chastotasi(YUQCH)** kamida 2-3 martaga ortsagina ertalabki gigiyenik gimnastikadan organizmga foyda kutish mumkin.

STT jismoniy madaniyati amaliyoti YUQCH sini faqat mashg‘ulot boshlanishida emas har bir mashqdan so‘ng hisoblash bilan tashkillash va o‘tkazishni taqozo etadi. Shundagina mashg‘ulotdagi yuklamani me‘yori haqida fikr aytish mumkin. Mashg‘ulot davomida YUQCH ni hisoblashdan erinmaslikni foydasi katta. Unga e’tiborlilik mashqlanishni besamarligini oldini oladi.

O‘quvchilarni kunlik, haftalik, oylik harakat faolligini me‘yori va uni boshqarish YUQCH sini hisoblash orqali amalga oshiriladi.

Jismoniy yuklamalar YUQCH si orqali – 10 sek. dagi zarbani sanab 6 ga ko‘paytiriladi. Masalan, 10 sek.da 15 marta yuragi qisqarayotgan bo‘lsa, $15 \times 6 =$ minutiga - 90 marta deb hisoblanadi. Har bir urinish mashqlaridan so‘ng YUQCH kamida 2 martaga ortsa mashq dozasi to‘g‘ri tanlagan deb qaraladi¹⁷.

¹⁶ Студеникин М.Я.. Болалар саломатлиги ҳақида китоб. “Медицина” 1988.

¹⁷ Козлов В.И. “Здоровье закладывается в детстве”. М.: - Знание 1988 г. 28-саҳифа

Maksimal puls o'quvchilarning EGG mashg'ulotida YUQCH zarbi 150-160 tadan ortmasligi, maktabgacha yoshdagilarda 5-10 tadan ortiq, kattalarda esa 10-20 marta kam urishi lozim.

Biz va bizgacha o'tkazilgan tadqiqotlarning natijalariga asoslanib ertalabki gigiyenik gimnastika davomida YUQCH minutiga taxminan 140 (± 10) atrofida bo'lsa, mashg'ulotdan lozim bo'lgan effektni kutish mumkinligi isbotlangan. Mashqlar kompleksini bajarish to'xtatilgandan so'ng (bir minut o'tib) YUQCH zarbi 100-120 tacha pasayishi, jismoniy tayyorgarligingizni holatiga ko'ra taxminan 8-15 minutdan so'ng esa YUQCH si o'zining normal holatiga qaytishi norma hisoblanadi.

Har kunlik, tizimli ertalabki gigiyenik gimnastika mashg'ulotlari yil ning har qanday faslida doimiy bajarilishi odatga aylangan harakat faolligi minimumi bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Hozirgi kunga kelib EGG mashg'ulotlari mahalla, guzarlar, maktab, bolalar sport maktablari sport bazalari, sport inshootlari, suv havzalari, anhorlar, soy bo'ylari, havosi toza park zonalarida maxsus qurilgan "sog'lomlashtirish yo'lkalari"da "sog'lomlashtirish trenirovkalari" tarzida ommaviy tashkil lanmoqda. Biz oila jismoniy madaniyatining faqat EGG mashg'ulotlari va ularda jismoniy yuklamani me'yorlashga to'xtaldik.

Xulosa qilib shuni aytish lozimki, jismoniy yuklama me'yoriga organizm da moslashuv sodir bo'lishi hamda mashqlanishni odatga aylanib qolishining ahamiyati katta. Agar ma'lum sabablarga ko'ra bajarilishi odatga aylanib qolgan harakatlar to'xtatilsa yoki shu kun uchun jismoniy yuklama me'yori odatlangan hajmdagidan past yoki ortiq bo'lsa, organizmimiz bu holatga o'zining ijobiy yoki salbiy reaksiyasi bilan javob beradi. Reaksiyani xis qilish o'z organizmini eshtishni bilish demakdir. Bu malaka o'quvchilik bizda o'quvchilik davrimizdan boshlab shakllantirilishi lozim. O'z organizmini "eshitishni" o'rganish, kayfiyatini tushib ketishi yoki uning aksi ko'tarinkilik holatining sabablariga loqayd bo'lmaslikga o'rgatadi. Bu STT jismoniy madaniyati sohibining nazariy tayyorgarligi sanaladi.

9.2. Oilada mustaqil jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari

Oilada tashkillanadigan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining navbatdagi shakli umumiy ta'lim fanlaridan uyga berilgan vazifalarni bajarish mashqlarini bajarish davomida jismoniy madaniyat daqiqalari yoki jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish pauzalarini o'tkazishga zaruriyat tug'iladi (mashg'ulot shakllarini 15-chizmada e'tiboringizga xavola qildik).

Uy vazifalarini tayyorlash ikki, ayrim holatlarda uch soatga cho'zi lishi mumkin. O'z navbatida bu organizmning funksional holatida charchash yoki tolishni yuzaga keltiradi, diqqatning turg'unligiga putir yetadi, yarim sharlar po'stlog'ining qator markazlaridagi qo'zg'alish va tormozlanishning to'g'ri navbatlashuvi mexanizmida vaqtinchali nosozliklar yuzaga keladi, sarflangan energiya, ayniqsa, aqliy faoliyat uchun sarflanganini tiklani shi sekin kechadi, tiklanish cho'ziladi.

Uni oldini olish bosh miya yarim sharlari po'stlog'idagi qo'zg'alish bilan band bo'lgan aqliy faoliyat markazlarini boshqa qo'zg'olish o'chog'i - harakat markazini qo'zg'atish bilan band qilish orqali oganizmnı funksional faoliyati tiklanishi oson kechadi, qayd qilingn markazlarni charchaganini tiklanish jarayoni tezlashadi.

Shu maqsadida 2-3 daqiqali jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari yoki 8-10 daqiqali jismoniy tarbiya pauzalari (tanafuslar)ni dars tayyorlash vaqtida tashkillashga va o'tkazishga, foydalanishga o'quvchida steriotipni shakllantirish qonuniyat tarzida qaralishi lozim. Bu oila sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatining asosiy kriteriyalaridan biridir.

Oilada o'quvchining jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining shakllaridan biri o'zi yoki oila kattalarining biri rahbarligida ***mustaqil shug'ullanish mashg'ulotlaridir.***

Bunday mashg'ulotlar ***sport xarakterida yoki jismoniy trbiyadan uyga berilgan vazifalarni tayyorlash maqsadida uyushtirilishi ham mumkin.*** Mustaqil shug'ullanish mashg'ulotlari o'zining mazmun va mohiyatiga ko'ra maktab yoshidagilar jismoniy tarbiyasi jarayonining davomi sanaladi. Uni yo'lga qo'yish bola, o'smirning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi ko'rsatgichlarini o'zgarshini ota-onalar tomonidan nazoratini amalga oshirish imkoniyatini yaratadi. Uy vazifalari yoki mashqlarni maqsadli mustaqil bajarish mashg'ulotlari, maktab jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan tavsiya qilingan jismoniy tarbiya vositalardan foydalanish bilan o'tkazilsa ularning samaradorligi kafolatlanadi.

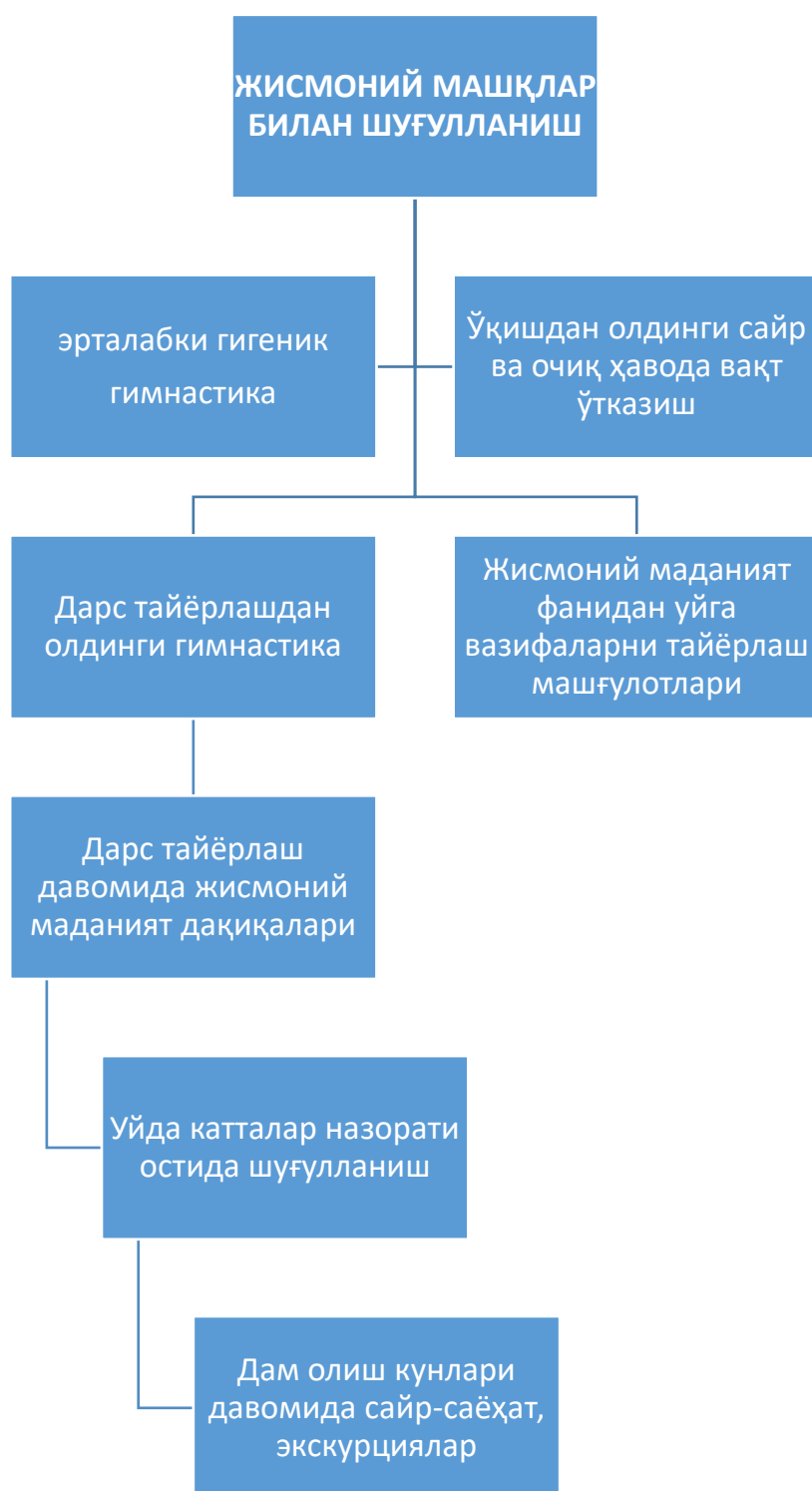
Kuzatishlar, anketa savollariga javoblar orqali shunga amin bo'ldikki, so'rovda ishtirok etgan 600 dan ortiq ota-onalar(ulardan 61% ayollar)ning 87,5% "farzandingizni jismoniy madaniyat fanidan dars tayyorlashiga qiziqqanmisiz?" deb qo'yilgan savolimizga "qiziqmaganman" deb javob berganligi oila jismoniy madaniyati, oilaning farzandining jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligiga ota onalarining munosabatini bildiradi. Yuqoridagilardan kelib chiqib ota-onalar bilan

suhbatlar, uchrashuvlar, maqsadli ota-onalar bilan kun tartibida “Oilada jismoniy tarbiyani yo‘lga qo‘yish” masalasi bilan o‘tkaziladigan majlislarda amlga oshirilishi lozim.

Ayrim oilalarda o‘quvchilar kun tartibida **mustaqil o‘yinlar, ko‘ngil ochishlar** uchun vaqt ajratiladi. Ularda qo‘llaniladigan jis moniy tarbiya vositalari an‘anaviy harakat malaklarini shakl lantirishni nazarda tutmaydi. Bunday mashqlar va o‘yinlar nostandart jihozlarda, nostandart sport maydonlari yoki havosi toza, salqin, ko‘kalamzorlar, sayxonliklar(yozda)da tashkilla nishining sog‘lomlashtirish effekti katta.

Oilaviy sayrlar, sayohatlar, ekskursiyalar, shahar tashqari siga, tog‘li zonalarga, o‘rmonlar, bog‘lar, saylgohlarda tashkillanishi orqali organi zmni aktiv dam oldirish, sarflagan energiyasini tiklash imkoniyati kuchayadi(10-chizmada oilada tashkillanadigan jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish mashg‘ulotlarining shakllari e‘tiboringizga havola qilingan).

Uyqudan oldingi sayrlar ham oila jismoniy madaniyati mazmunidagi sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlaridan biri sanaladi. Kechki ovqatdan so‘ng, uyquga ketishdan oldingi 10-12 daqiqali ochiq havoda yurish(sayr)lar organizmni tungi kislorodga boy qon bilan taminlash uchun hizmat qiladi. Ayrim STT jismoniy madaniyat sohiblari yugurish yoki jismoniy yuklamalr berishdek o‘zlarida noto‘g‘ri steriotip(odat)ni shakllantirganlar.



Mavzu bo'yicha testlar

1. Oilada jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish mashg'ulotlarining shakllari

- A. Kattalar rahbarligida o'tkaziladigan mashg'ulotlar
- V. Jismoniy madaniyat darsi vazifalarini tayyorlash mashg'ulotlari
- S. Mustaqil sport jihozlari bilan bo'sh vaqtda o'tkaziladigan mashg'ulotlar
- D. Dars tayyorlash davomida o'tkaziladigan jismoniy madaniyat daqiqalari

2. Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlarini tuzishga qo'yilgan talablar

- A. Jismoniy yuklamani hisobga olish
- V. Mashqlar ketma-ketligiga rioya qilish
- S. Nafas olish mashqlaridan foydalanish
- D. Barcha javoblar to'g'ri

3. Oilada mustaqil jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining atalishi

- A. Ertalabki gigiyenik gimnastika
- V. Oilaviy sayrlar, sayohatlar, ekskursiyalar
- S. Uyqudan oldingi sayrlar
- D. Barcha javoblar to'g'ri

Nazorat savollari

1. Oilada jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish mashg'ulotlarining shakllari
2. Kun ertalabki gigiyenik gimnastika (EGG) mashg'ulotlari
3. Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlarini shug'ullanuvchining yoshiga qarab me'yorlash
4. Oilada mustaqil jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari
5. Mustaqil shug'ullanish mashg'ulotlari
6. Oilalarda o'quvchilar kun tartibida mustaqil o'yinlar, ko'ngil ochishlar
7. Oilaviy sayrlar, sayohatlar, ekskursiyalar
8. Uyqudan oldingi sayrlar

**O‘QUVCHILAR SOG‘LOM TURMUSH TARZI
JISMONIY MADANIYATI(STTJM)**

Borliq harakatda. Tirik mavjudot – hayvonot, nabobat va borliqning mutloq xalifasi insoniyat ham harakatda. “Tabiat o‘z harakatlaridan bir dam ham to‘xtamaydi va har qanday faoliyatsizlikni (aqliymi, jismoniymi) jazolaydi” – deb yozadi V.Gyote¹⁸.

“Sog‘lom odamgina jamiyati unga yuklagan vazifani hal qila oladi, insonning imkoniyatlari juda yuksak, agar u bu imkoniyatlarni bilsa va ularga ishonsa mardonavorligi, o‘ziga ishonchi ortadi”- deb yozadi faranglarning mashhur shifokori, sayohatchi Alen Bombar.

Harakatlanish, jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishdan oranizmning mushaklari ishlab beradigan belgilangan chastotadagi impulslar faqat mushaklar faoliyati uchun emas vjudimizning ichki a‘zolari faoliyatiga ijobiy ta‘sir qilishi sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyati qonuniyati ekanligi sohaga oid oxirgi 30 yilning ilmiy tadqiqotlari orqali isbotlandi.

Milliy mustaqillik tufayli turmush tarzini modernizatsiya qilish va aholiga munosib turmush sharoitini yaratib berish sohasidagi ob‘yektiv shart-sharoitlar yuzaga keldi, ...milliy mentallitetimizga mos turmush kechirish qaror topmoqda”¹⁹.

“Turmush tarzi” tushunchasining istilohi o‘tgan asrning ikkin-chi yarmidan boshlab ijtimoiy-falsafiy fanlarning tarkibida keng talqin qilina bolshanganligi, tushuncha tarzidagi evolyusiyasi esa dastlab Sharq mamlakatlari ijtimoiy-falsafiy, ahloqiy-estetik fikrlari mazmunida ifoda topgan.

Sog‘lom turmush tarzi fenomenini dastlab tibbiyot fanining otasi Gipokrat o‘zining “Sog‘lom turmush tarzi risolasida” tibbiy nuqtai nazardan o‘rgan gan. Risolada inson jismining salomatligini - tashqi muhitning omillari: iqlim, tuproq, suv, kishilarning hayot yo‘cini, jamiyat qonunlari, hamda sog‘lom turmush tarzi uchun zaruriy sharoitlar bilan bog‘lagan (N.O‘rinboyev, 2009).

Yunonistonda tana maqomi davlat qonunlari doirasida inson jismi madaniyati talablariga muvofiq qat‘iy muhokama qilingan, jismoniy barkamol likka intilish shaxs kamolotining eng asosiy yo‘nalishlaridan biri

¹⁸ Гориненко М.Ф. Ефимова Я.Г. “Қанча ҳаракат қилиш керак”., - М.: ФиС, 1985, 7-саҳифа.

¹⁹ Каримов И.А Бизнинг бош мақсадимиз – жамиятни демократлаш ва янгилаш, мамлакатни модернизация ва ислоҳ этишдир. – Т.: Ўзбекистон, 2005, 76- саҳифа

hisob langan. Ularda o‘z avlodi-ajdodining tanasi, qaddi-qomati qanchalik go‘zal bo‘lsa, uning o‘zi ham shunchalik komillashib boradi, degan g‘oya ustivor bo‘lgan. “... ajdod larimiz ham o‘z vatanini, ona tuprog‘i va xalqini yomon ko‘z, balo-qazodan asrashga qodir, zarur bo‘lsa, bu yo‘lda jonini ham fido qilishga tayyor azamat o‘g‘lonlarini voyaga yetkazish orzusi bilan yashab kelganlar”²⁰.

Qisqa muddatli tariximiz va uning davlatchilik tizimi, ilm - ma’ri fatli, kasb-hunari bo‘yicha boshqalardan kam bo‘lmagan, mehnatni qo‘l uchida emas, sidqidildan, yurak qo‘rini berib, shijoat, matonat bilan qiladigan farzandlarga muhtojligini ko‘rsatib turibti.

Ilm, madaniyat, san’at va boshqa ijtimoiy, iqtisodiy, ma’naviy sohalarda erishilgan va erishilishi zaruriyat hisoblangan yutuqlarimiz, shu kunga kelib yigit-qizlarimizning jismining yetukligi va jismoniy kamoloti darajasini yuqori bo‘lishi va uni o‘zining umri davomida ushlay olishiga oid nazariy bilim va amaliy malakalari bilan bog‘laganlar. Uni davr talabiga javob beradigan majmuasini yoshlarning STT jismoniy madaniyatini asosini yaratish, unga oid nazariy bilim, amaliy malaka va ko‘nikmalarni boyitish, takomillashtirish hozirgi kunning dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi.

Kam harakatlanish, mehnatdan qochish, dangasalik, me’yoridan ortiq taom tanavvul qilish, ko‘p uxlashning salbiy oqibatlar, pala-partish hayot kechirish, turli hildagi zararli odatlar (ichish, chekish) va boshqalar nosog‘lom turmush tarzining yuzaga kelishinining asosiy sabablaridan biri bo‘lib qolmoqda.

«Yoshlarda sog‘lom turmush tarzi va jismoniy madaniyatni shakllantirishning mazmuni va o‘quv metodik majmuasini ishlab chiqish» Respublikamiz Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi tomonidan uzluksiz ta’lim tizimining ilmiy texnik dasturiga kiritildi va sog‘lom turmush tarzining jismoniy madaniyati majmuini uzluksiz ta’lim tizimidagi ta’lim muassasalarida – maktabgacha ta’lim, kichik maktab yoshidagilar, o‘rta, katta maktab yoshi, kasb-hunar kollejlari va oliy o‘quv yurtlari o‘quvchi, talaba-yoshlari uchun bosqichma-bosqich mamlakat jismoniy madaniyati tizimida amalga oshirilmoqda. Sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyatining mazmunida optimal haraktlanish me’yori yotishi ilmiy, amaliy isbotiga ega.

²⁰ Каримов И.А. Юксак маънавият – енгилмас куч. Т., - “Маънавият” – 2008 й.

10.1. *Harakatlanishning me'yorlari haqida*

Insonning harakatlari sust yoki faol bo'lishi bilan farqlanadi. Kattalar yoshlarni “dadil”, “chaqqon” harakatlanishiga, qadamlari “shaxdli”– “shijoatli” bo'lishga da'vat qiladilar. Chunki hozirgi kunga kelib o'quvchi-yoshlarning ko'pchiligi iloji boricha kam harakatlanishni “afzal” deb hisoblamodalar. Go'yoki “passiv hayot tarzi” organizmni umri davomidagi xizmat faoliyatini tejash imkonini berar emish.

Harakat sustligi asrimizning noxush nuqsoni bo'lib, fanda uni “Gipokineziya” deb atamodalar. XX asrning merosi “Gipodinamiya”ga yo'ldosh bo'ldi bu kasallik. Harakatlar, ularning belgilangan me'yorlari insonga suv, havo, hatto oziq-ovqatdek zaruriyat ekanligini haligacha jamiyatimiz a'zolari to'liq tushunib yetganlari yo'q.

Rusiyzabon olimlarmizdan A.A.Bishayeva (2013) boshliq olimlar guruhi “harakat aktivligi” kichik yoshdalgimizda instinktiv rivojlanishi va boshqarilishi mumkinligi haqida yozmodalar.²¹ G'oyani isbotlash maqsadida maktab internati bolalarining beliga ertalab “qadam o'lchagich”ni bog'lab kechgacha borib bir kunda necha qadam bosganliklarini aniqlaganlar. Natijada ular bolalarda bir kunlik harakatlari uchun ularning harakat pasporti borligiga ishonch hosil qildilar. Chunki qadam ulchagich bolalarni har kuni, masalan 15 ming qadam yurayotganligini ko'rsata boshlagan. Kunlarning birida 5 ming qadam yurgan bolani obeddin so'ng krovatida ertalabki nonushtagacha harakatlanishdan to'xtatib yotishga majbur qilishgan. Ertasiga uni qo'yib yuborishsa, u o'zining 15 minglik qadami normasini 25 ming qadam qilib bajargan. Normadan tashqarigi 10 ming qadamni yurib, yugurib odingi kungi harakat faolligini qarzini to'ldirgan. Bunday holat tajriba guruhining barcha bolalarida doimo takrorlangan va kunlik harakat normalarini to'liq bajarganlar.²²

Sog'lom odamni bir necha hafta harakat qilishga ruxsat bermay yashashga majbur qilingan (M.M.Krugliy, S.B.Lejneva, 1985). Ko'p o'tmay eksperiment o'tkazilayotgan shaxslarning vaznini kamayishi – tanasida “ozish”, mushaklarini so'liy boshlashi, nafas (o'pka) va yurak ishini izdan chiqishi kuzatilgan. Lekin ularga o'rnidan turib yurishga – harakatlanishga ruxsat etilgandan so'ng qisqa vaqt ichida tajriba ishtirokchilarining organizmini funksional holatida tiklanish sodir bo'lganligi kuzatilgan²³.

²¹ Бишаева. А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. - М.:КНОРУС, 2013. – 304 с.

²² Худди шунинг ўзи 210 с.

²³ Круглий М.М., Лежнева С.Б., “Яна Апполон ҳақида”. -Т.: “Медицина”, 1985, 5-саҳифадан.

Demak maqsadli harakatlanish zaruriyat. Harakatlanishdan foyda olish uchun ularni bajarish me'yorini belgilashni bilish lozim. Shundagina jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning foydali ekanligiga ko'p o'tmay ishonch tez hosil bo'ladi.

O'quvchi yoshlar mamlakatimiz aholisini ko'pchiligini tashkil qiladi. Ularni harakatlanishi uchun kunlik harakatning me'yori normalari standartini yaratish va undan turmush tarzi tarkibida foydalanishga urinishlar bo'lgan(V.D.Chernyavskiy, 1990, Q.Q.Jabborov, 2008 va boshqalar).

Bunday standartlarga rioya qilishni ahamiyatiga to'xtalsak. Turmush tarzi tarkibida ortiqcha harakatlanish –kun, hafta, oy, yil davrmidagi me'yorsiz harakatlanish oqibatida organlari va tuzilmalar o'zining imkoniyatiga ko'ra ortiqcha, zo'r berib (kuchanib) ishlashga majbur bo'ladi. Uning aksi, ayrim kunlari esa organizm shu kun, hafta, oy va h.klar davomida sarflash lozim bo'lgan harakat energiyasini to'liq sarflamaydi - oz quvvat sarflaydi. Oqibati "gipokineziya"ga - sust harakatlanish sodir bo'ladi. Bu asrimizning hozirgi kundagi kasalligidir.

Natijada bo'g'inlarimiz harakatchanligi yomonlashadi. Mushaklar elastik ligi kamayadi. Yurak mushaklari katta ish bajarmay qo'yishi oqibatida tomir larimizga haydaydigan qon hajmi ozayadi. Qonning me'yoriy hajmini yetishmasligi natijasida organlarimizning faoliyatida nuqsonlar yuzaga keladi. Natijada yurakning urishi chastotasi ortadi, ishlashi susaygan mushak tolalarini yog' bosadi. Yog' bosish hisobiga vazn ortadi va boshqalar. Shuning uchun ham umri davomida o'zining yoshiga mos harakatlanish me'yori va ularning standartlari, jismoniy yuklama me'yorini tanlashni bilish zaruriyatdir.

Mamlakatimiz jismoniy tarbiya tizimida har bir maktab yoshi uchun harakatlanish me'yorining standartlarni yaratishga urinishlar qilingan.

Masalan, sobiq Ittifoq jismoniy madaniyat ilmiy- tadqiqot instituti olimlari turli yoshdagi o'quvchilar harakat faolligi me'yorini o'rganish bo'yicha olib borgan tadqiqotlarda haftalik harakat rejimining standarti: - maktabgacha yoshdagi bolalar uchun 21 soatdan 28 soatgacha; - maktab o'quvchilari uchun – 14-12 soatgacha; - hozirgi kasb-hunar kol lejlari, akademik liseylarning o'quvchi yoshlari uchun 8-14 soat; - talabalarga ishchilar va boshqa kasb egalariga 6-10 soatni harakatlanishning haftalik me'yoriy norma deb qabul qilingan²⁴.

Qayd qilingan haftalik harakatlanish me'yorlari har kuni bajarish odati (stereotip)ga aylangan ertalabki gigiyenik gimnastika mashg'ulotlari, o'quvchilarni o'quv kuni tarkibidagi darsgacha gimnastika, akademik mash

²⁴ Чернявский В.Д. «Физкультура ва саломатлик». – Т.: Ибн Сино номидаги нашриёт, 1990. 89 саҳифадан

gʻulotlar – dars jadvali boʻyicha jismoniy tarbiya darslari, uyushtirilgan tanaffuslar, oʻquv kunining ikkinchi yarimidagi darslarda oʻtkaziladigan jismoniy madaniyat daqiqalari, sinfdan tashqari sogʻlomlashtirish yoki maktab sport krukuklari, sport seksiyalari, oilada, mustaqil oʻzi shugʻullanadigan mashgʻulotlar va boshqa harakatlanish bilan bogʻliq tadbirlar (sayr,sayohat, ekskursiyalar va h.k.) orqali bajarilishini nazarda tutadi.

17-jadval

Turli yoshdagi maktab oʻquvchilarining sutkalik harakat faolligi (A.G. Suxarev,1972)

Yo sh i	Ming qadam	Km	Sarflangan vaqt, soat
8-10	15-20	7,5-10	3,0-3,5
11-14	20-25	12-17	3,6-4,8
15-17 oʻgʻil bolalar	18-23	18-23	4,8-5,6
15-17 qiz bolalar	0-23	15-20	3,6-4,8

18-jadval

Oʻquvchilarni sutkalik harakat faolligi meʼyorini baholash

Q a d a m	B a h o
10 ming	Past
10-20 ming	Oʻrtacha
21-30 ming	Yuqori
31 ming va undan ortiq	Maksimal yuqori

Shunday qilib, 14-16 yoshdagi bolalar eng kamida sutkasiga 10 ming qadamdan kam yurmasliklari kerak.

Kunlik, haftalik harakat meʼyorlari sifatida odatga aylangan harakat larni bajarish individni - shugʻullanuvchining organizmini faol funksional xizmat koʻrsatish uchun zarur boʻladigan jismoniy tayyorgarlikning darajasi bilan bogʻliq. Jismoniy tayyorgarlikni yuqoriligi darajasi esa individ organizmining funksional tayyorgarligi, funksional faolligi bilan bogʻliq.

10.2. Oʻquvchi organizmining funksional faolligi

Odatda insonning organizmini funksional faolligiga qarab uning jismoniy tayyorgarligiga baho beriladi.

Organizmning funksional faolligi fiziologik jarayon bo'lib o'z ichiga uning organlari va tuzilmalarini – asab tizimi, nafas, qon aylanish, yurak tomir, modda almashinuvi, hazm qilish organlari, suyak, mushak va boshqalarni kunlik hayotimiz davomidagi jismoniy (aqliy) mehnat faoliyatiga tayyorligi darajasiga tushuniladi. Bunday faollik kun davomida bajarish uchun rejalash tirilgan ishlarni – o'qish, jismoniy faoliyatlarni samarali yoki samarasiz kechishiga sabab bo'ladi.

“Ishim yurdi” yoki “ishim yurishmayapti”, “qo‘lim ishga bormayotir” degan iboralar vujudimizning funksional faolligiga bog‘liq.

Hozirgi kunda davlatimiz siyosatiga aylangan va turmushimizga singdirilayotgan “sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyati”ning asosiy maqsadi ham jamiyatimiz a'zolari har birining organizmini funksional faolligini yuqori darajada ushlashga qaratilgan va bu jarayon faol, maqsadli harakatlar orqali shaxsni jismoniy mashqlar bilan mashq qilishini, shug‘ullanishini odatga aylantirishdan iborat.

Organizmning funksional zaifligi uni me'yorli harakatlanishiga salbiy ta'sir qiladi.

Mushaklarning rivojlanmaganligi hayotiy jarayonlarni kechishida salbiy oqibatlariga sabab bo'lishi maxsus adabiyotlarda yoritilgan.

Uzoq umr ko'rib, osuda, kasal bo'lmay yashaganlar bilan suhbatlar davomida ularning ko'pchiligi tinib-tinchimas, harakatchan, bekor o'tirishni yoqtirmaydigan bo'lganlarini, televizor, kompyuterlar oldida soatlab, foydasiz o'yinlarga vaqt sarflamaganligi, birovni xatosini ustidan kulmay, birovdan xato oxtarmay yashaganligi, qayd qilinganlar uchun sarflanadigan organizmining quvvati va vaqtini o'zidagi mavjud aqliy jismoniy kamchiliklarni tuzatishg uchun ishlatganlar.

Optimal jismoniy harakatlarni salomatlikka ijobiy ta'siri XIX asr oxiri XX asr boshlarida chuqurroq tadqiq qilindi. Rossiya fanlar akademii yasining akademigi Yu.I.Yevseyev tomonidan - “Ishlayotgan mushaklar impulslar potogini yuzaga keltirishi nazariyasi”ga asos solindi²⁵. Bu nazariya yuzaga kelgungacha organizmning mushaklari quvvati - impulslar insonning faqat muskul faoliyati uchun sarflanadi deb tushunilgan. Lekin, qayd qilingan nazariyani chuqurroq o'rganish orqali **jismoniy harakatlar orqali yuzaga keladigan energiya** organizmda modda almashinuvi, nerv tizimi va boshqa barcha organlar faoliyatini stimullashi, to'qimalarni esa kisloroddan foydalanish holatini yaxshilashi, vujudimizda ortiqcha yog' hosil bo'lishi va uni to'planishiga yo'l qo'ymasligi hamda organizmni tashqi muhitning zararli

²⁵ Евсеев Ю.И. “Физическая культура” / Евсеев Ю.И. – Изд. 5-е Ростов н/ Д: Феникс, 2008 г.83 ст.

ta'sirlaridan himoyalanişdek funksional xususiyatlarini kuchaytirishi bilan organizmga ijobiy ta'sir qilishini ko'rsatdi.

Bo'lajak sog'lom turmush tarzi sohibi o'zining vujudi a'zolarining funksional faoliyatlarini ularni xizmatiga oid bilimlarga ega bo'lishi lozim.

Skelet mushaklarining funksional faoliyati. Oxirgi 20 yillikning tadqiqotlari turli xildagi harakatlarimizdan yuzaga keladigan (mushaklarimiz faoliyati natijasida) ma'lum chastotadagi impulslar faqat mushaklar ishi uchun sarflanmay uning ma'lum bir qismi ichki organlarimizning funksional faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatayotganligi, bu quvvat mushaklar, paylar, suyaklarga mushaklarni biriktiruvchi - "bog'lovchi"lardagi mikroskopik ko'rinish dagi nerv tolalari orqali markaziy nerv tizimining o'tkazuvchi yo'llaridan mushaklarga yetib borib so'ng ichki organlarga uzatilishi (fanda M.R. Mogendovichning(1988) "**motor visserial reflekslari**" deb atala boshlandi²⁶).

Bu impulslar muskul ishi uchun ichki organlarimiz va mushaklar faoliyatiga zarur bo'lgan mushak va organlarimiz "tonusi" – tarang ligini yuzaga keltirishi va uni yaxshilash uchun ham xizmat qilargan.

Demak, mushaklar va ichki a'zolarimiz tonusi, jismoniy jihat dan rivojlangan, jismoniy tayyorgarligi yuqori bo'lgan mushaklar tizimiga muhtojligini ko'rsatadi.

Rivojlanganligi darajasi past bo'lgan mushaklardan o'ta sust quvvat yuzaga keladi. O'z nav batida bu organizm faoliyatini normal kechishiga salbiy ta'sir qiladi. Rivojlangan mushaklar faqat chiroyli ko'rinish, rasso qaddi-qomat uchungina zarur bo'lmay, ichki a'zolarimiz faoliyati uchun ham zarurligi hozirgi kunga kelib muhim ahamiyatga kasb etishining boisi ham shunda. Demak, STT jismoniy madaniyati mashg'ulotlariga odatlanish funksional tayyorgarlikni normal kechishi uchun ham kafolatdir.

Jismining kamolotiga befarqlar, harakatlanishni xush ko'rmaydigan turmush tarzi bilan hayot kechiruvchilar yoki "sust harakat" faolligi sohiblarining mushaklarini faol harakatlardan yuzaga keladigan impulsni past ta'sir kuchi eng avvalo bosh miya, so'ng boshqa ichki organlar ishiga salbiy ta'sir qilishi aniqlangan. Qolaversa, bu holat davom etib ***nerv hujayralarining quvvati*** zahirasi, ularning immuniyal (himoya) darajasini keskin pasayishi, oshqozon-ichak trakti, osteoxandroz, radikulit va boshqa qator kasalliklarga chalinish xavfini kuchayishiga, modda almashinuvini buzilishi oqibatida yog'hujayralarining ko'payishi, tana massasini ortishi bilan tugallanadi.

Oqibati qo'shimcha vazn, uni ko'tarib yurish uchun harakattayanch apparati (oyoq, qo'l), bo'g'inlar, yurak, qon-tomir tizimi, nafas va boshqa

²⁶ Худди шуни ўзи 84 ст.

a'zolarimizning xizmati uchun quvvatni yetishmaslik (kam quvvatlik) - kasalvandlik, organizmning hayotiy zahiralari tez va besamar sarflanishi demakdir.

Organizmning funksional tayyorgarligining yuqori darajasi harakat faolligi uchun zamindir. Lekin harakat faolligi organlarimizning funksional tayyorgarligigagina bog'liq bo'lmay, sutkada, haftada, bir oyda va boshqa paytda kechadigan **organizmning biori tmlari bilan bog'liq**. Ayniqsa, sutkalik biologik ritmlar ruhiyatimiz, kayfiyatimiz, ishchanligimiz va boshqalarga ham bog'liq bo'lib, uning kun davomida kechishiga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Odatda organizmning funksional faolligi ko'pincha sutkaning kunduzgi vaqtiga to'g'ri keldi va u o'z ichiga: erta tongdan endokrin bezlar deb nomlanadigan buyrak ustidagi bezlar funksiyasi natijasida – qonga adrenalin va noradre nalin garmonlarini ajratib qo'shib yuborishi orqali nerv tizimimizning faolligiga ta'sir qilib, uni oshiradi yoki pasaytiradi. Yurakning ishini jadallashtiradi, mushaklar qisqarishini samaradorligi, oshqozon-ichak trakti, tana harorati, yurak qisqarishi chastotasi, arterial bosim va boshqalarni zaruriy darajada ushlaydi. Kislorod iste'mol qilishning maksimal hajmiga ta'sir qiladi.

Organizmning funksional holati soat 15-17 larga borib minimal darajaga tushadi. Biologik ritmlar kun davomida aqliy va jismoniy ish qobiliya timizga ikki mahal ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Birinchi marta soat 9-13 lar orasida, ikkinchi marta soat esa 16-18 lar orasida ishimiz unumliroq bo'ladi, bu asab tizimimizning faolligini nisbatan oshishi bilan kuzatiladi.

Faoliyat uchun xohishni pasayishi, nomaqbul kayfiyat, shug'ulla nuvchida murabbiy topshiriqlariga befarqlik holatining yuzaga kelishi yuqorida qayd qilingan bioritmlarga bog'liq.

Ba'zi olimlar 23 kunlik jismoniy siklni, ayrimlari – 28 kunlik emosio nal siklni, yana boshqalari – 33 kunlik intellektual siklni mavjudligini va har bir siklning teng yarimi “plyus” (ish qobiliyati oshgan) belgi ostida, ikkinchi yarmi esa “minus” belgisi ostida o'tadi deb hisoblaydilar.

STT jismoniy madaniyatining sohibi organizmning funksiyasi **yurak faoliyati bilan bog'liq**.

Yuragi minutiga 70-72 marta uradigan, chiniqmagan odamning yuragi 60 yillik umri mobaynida dam olish uchun 20 yil sarflaydi. Bir sutkada yurak bo'lmchasi 16 soat, yurak qorinchasi 12 soat, yurakning o'zi – 4 soat dam olishi hisoblab chiqilgan (S.B.Lejneva, 1985)²⁷.

²⁷ Круглий М.М., Лежнева С.Б.. “Яна Аполлон ҳақида”. Тошкент, “Медицина” 1985 й.

Mashqlanishi orqali yurak mushaklari qanchalik darajada yuklama ko'rgan bo'lsa u shunchalik sekin (tejamli) qisqaradi va bu bilan yurakning dam olishi uchun ko'p vaqt tejaladi. Kichik marafon, marafon, soatlab yugurish, suzish, eshkak eshish, velosiped sporti bilan shug'ul lanuvchilarning yuragi qator sportchilarda minutiga 40-50 martagacha qisqarishi orqali me'yorli faoliyat ko'rsatishi kuzatilmoqda. Shuning uchun uzoq muddatli maromli yugurishlar sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati mashg'ulotlari vositasi sifatida keng ko'lamda foydalaniladi.

Harakat faolligi, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish **nafas olish, qon aylanishiga** ijobiy ta'sir qiladi. Me'yoridan katta jismoniy yuklamalarni bajarishga to'g'ri kelib qolganda jismoniy mashqlar, harakatlarni bajarishda ishtirok etayotgan mushaklarda ko'plab mayda yangi qon tomirlarni jismoniy ish payoida paydo bo'lishi hozirgi kun amaliyotida isbotlangan. Harakatlar paytida ayrim kapilyarlar kengayib qon bilan ta'minlash, qon yetkazib berish maromini tezlashishi, hajmini ortishi sodir bo'lishi tabiiy hol.

Harakat natijasida mushaklarni bir maromda qisqarishi va bo'shashishi yuzaga keladi va bu o'z navbatida vena qon tomirlaridagi qonni yurakka oqib kelishini yaxshilaydi, uni yuzaga kelishiga sharoit yaratadi.

Tashqi muhit ta'siri, turmush tarzi tarkibidagi – **uyquni uyg'o nish bilan, jismoniy yuklamani – dam olish bilan** to'g'ri navbat lashuvi, havo harorati, atmosfera bosimining o'zgarishiga moslashuv, garmonlar (ichki sekresiya bezlaridan ajralib qonga qo'shiladigan moddalar) organizmning modda almashinuvi jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ichki, tashqi sekresiya bezlarining funksiyasidagi eng kichik o'zgarishlar turli noxushliklarni yuzaga keltiradi. Masalan, mushaklar quvvati, uni tonusini pasayishi va tez tolishiga buyrak usti bezlarining susayganligi sababli me'da osti bezi, qalqonsimon bez faoliyatidagi kamchilik ish qobiliyatining pasayishiga sabab bo'lishi mumkinligi aniqlangan.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, funksional tayyorgar likning pastligi tabiiy ravishda faqat muskul ishiga emas barcha ichki a'zolar faoliyatiga ham salbiy ta'sir qilishini e'tiborga olib, insonga suv, havo, ovqatlanish zaruriyat bo'lganidek, STT jismoniy madaniyati mashg'ulotlari va ularga oid nazariy bilimlar ham shunchalik zarurligini inkor etib bo'lmaydi.

Shuning uchun har bir maktab yoshi uchun zarur bo'lgan harakat faolligi va uni amalga oshiradigan mushaklarning rivojlanganligiga erishish qoidaga aylanishi lozim.

Qorin mushaklari mashq qildirilsa tananing ichki a'zolarini o'z joyida turishi ta'minlanadi. Masalan, jigarni hajmini nisbatan kattalashishi qorin bo'shlig'idagi, oshqozon-ichakning chanog'imizda(o'z joyida) turishiga yo'l

qo'ymaydi. Qorin press mushaklarini yaxshi rivojlanmaganligi, hazm qilishi organlari, turli xildagi bezlarimiz, jigar, taloq (qora jigar), buyrak, o't va boshqa ko'krak qafasidan pastda joylashgan a'zolari tashqi zarbalardan saqlash, himoya qilish vazifasini yo'qqa chiqaradi.

Turli xildagi o'tirib turishlar; tepalikka chiqish; narvonda, gimnastika devoridagi ko'tarilishlar; turgan joyida son (tizzani)ni baland ko'tarib yurish, yugurish, sakrashlar; oyoqni qoringa tortish, burchak hosil qilib o'tirish va boshqa mashqlar bilan press mushaklarini ng rivojlanganligni me'yori ushlashga yoodam beradi.

Osilishlar, qorin bo'shlig'i, jigarning yirik vena tomirlariga ta'sir ko'rsatib, ularda qon oqishini, qorinni dam bo'lishidan asraydi, vaznni kamayishiga olib keladi, diafragma orqali nafas olishni yaxshilaydi va bu bilan yurakka tushadigan yuklamalarni pasaytiradi.

Me'yori yuklamalar tanlab uzoqqa sekin bir maromda yugurish, gan tellar, rezina tasmalar, to'ldirma to'plar bilan bajariladigan mashq lardan foydalanish, suzish, velosipedda sayr qilish buyrak usti bezlari faoliyatiga ijobiy ta'sir qilishi aniqlangan.

Jamoa bo'lib, do'stlar davrasidagi suhbatlar, ko'ngil ochishlar, oila a'zolari bilan emosional holatni ko'taradigan oddiy o'yinlar, raqslar, estafetalardan foydalanish buyrak usti po'stlog'i garmonlari (kortikosteroidlar)ni yuzaga keltirib, organizmni funksional faoliyatiga ijobiy ta'sir qilishi aniqlangan.

Maqsadli faol harakatlarni bajarish bilan o'tkazilgan STT jismoniy madaniyati mashg'ulotlari yoki yo'naltirilgan harakat faol ligi markaziy asab tizimi faoliyatini yaxshilaydi. Kasbiy mehnat jarayoni ishni puxta, sabr-toqat bilan bajarish va shunga o'xshash boshqa jihatlar orqali, o'zgarayotgan sharoitga tez moslashuvchanlikni tarbiya laydi. Jo'shqin harakatlar, "oyog'ida o't chiqarib" yashovchilar harakatla nishni yoqtirmaydiganlarga nisbatan uzoq va sog'lom yashashi bilan ajralib turadi.

10.3. Maktab yoshidagilar harakat aktivligi (faolligi)ning me'yori

O'quvchilar harakat aktivligi darajasini o'rganish maqsadida Farg'ona vodiysi umumiy ta'lim maktablarida o'tkazilgan sosiologik tadqiqotlarni ko'rsatishicha, o'quvchilar sutkaning 24 soatidan 9-10 soatini uyquga, 4-7 soatini maktab partasida o'tirish (o'qish uchun), 2-3 soatini uyda dars tayyorlash, 2-2,5 soatini uydagi ishlarga sarflar ekanlar. Qolgan taxminan 4-5 soat vaqtini televizor, kompyuter, bekorchilikga sarflab vaqtni o'zlarining xohishlariga ko'ra o'tkazishlari ma'lum bo'ldi.

Bunday “bebaho boylikni” – ya’ni, vaqtni o‘zi xohlagan ish bilan shug‘ul lanishga sarflash va undan unumli foydalanish “harakat faolligi”, “harakatlari me’yori”, o‘zining organizmi uchun “optimal harakatlanishning hajmi, miqdori”ni tanlay olish degan STT jismoniy madaniyati bilimlari va uning darajasi bilan bog‘liq va ularni foydasini tushunishga borib taqaladi.

Afsuski, asrimizning dominant xususiyatlaridan eng ko‘zga ko‘rina igani o‘quvchi-yoshlarning kundalik turmush tarzida harakatlanishni me’yoriga e’tiborsizligi yoki ayrim holatlarda harakat faolligini chegaralanib qolishi, o‘ynagani, shug‘ullanish uchun sharoitni yaxshi emasligidadir. Ular 100 yil avval mehnat jarayonida sarflanadigan energiyani (akademik I.A.Berg) 96% mushaklar quvvati, kuchi hisobiga bajarilganligini bilmaydilar. Hozirgi kunga kelib esa 99% inson ning mehnat faoliyati mexanizmlar quvvatini hisobiga bajarilmoqda.

Gipodinamiya, gipokineziya, hajmi chegaralangan jismoniy yuklalar, organizmning funksional holatini intensiv holda o‘chishiga sabab bo‘lmoqda, agar, unga ruhiy passivlik ham qo‘shilsa, bu jarayon yanada tezlashayotganligini ilmiy-tadqiqotlar isbotlab bo‘ldi.

Tadqiqotlarning natijalari harakati cheklangan yoki kam harakat lanishni yoqtiradiganlarning mushaklari faol harakatlanib, yashovchi larning mushaklariga qaraganda ancha tez quriy boshlashini, chidam liligini esa keskin pasayishini, o‘pka va yurak faoliyati ishida nuqson larni yuzaga kelayotganligi, organizmining kuch-quvvati, mushaklari tarangligi (tonusi)ning pasayishi, lanjlik, lohaslik va turli xildagi kasalliklarning alomatlari paydo bo‘lishi, yuragining sanchishi va boshqa hurujlarni o‘ta tez boshlanayotganligini ko‘rsatmoqda. Xalqning “ko‘p yurgan uzoq umr ko‘radi” degan maqoli bejiz aytilmagan.

Harakatlanish faolligi sustlar 40 yoshga yaqinlashmay turib organizmi katta jismoniy yuklama ko‘rmaganligi oqibatida yurak muskul tolalarining bir qismi ni yog‘ va biriktiruvchi to‘qimalar qoplab olishi mushaklarining qisqarishi qobiliyatini susayishi, yurak-qon tomiri tizimidagi asosiy qon tomirlari devorlarini egiluvchanligini kamayishi, oqibati esa arterial bosimni ko‘tarilishiga sabab bo‘lmoqda.

Tomirlar tizimi xizmatidagi salbiy o‘zgarishlar, to‘qimalarni qon (tarkibida ozuqa modda va kislorod) bilan ta’minlanishini buzilishi, organizm ning umumiy tonusining pasayishi, yog‘ bosish (vazn ortishi) va boshqa qator ko‘ngilsizliklarni yuzaga keltirmoqda. Shuning uchu ham har bir individ hozirgi kunda o‘zining kamida *minimal harakatlanish me’yoriga* ega bo‘lishi va uni yo‘lga qo‘yish STT jismoniy madaniyati mashg‘ulotlari zimmasiga yuklatilmoqda.

Amerikalik olim D. Volfning (1986) tadqiqotlari kam harakatlanish bilan hayot kechiruvchilar, ayniqsa, aqliy mehnat kasbi sohiblari jismoniy mehnat qiluvchilar yoki sogʻlom turmush tarzi jismoniy madaniyatiga egalariga nisbatan 10 marta koʻproq kasallikka yoʻliqayotganliklarini aniqlagan.

“Yurak faoliyatining zahirasi” – uzoq sogʻlom yashash chorasi mushaklarni mashqlantirishdir. Rivojlangan mushak qonni nasos tarzida soʻrib olishdek funksiyaga ega va bu bilan yurakni tomirlarga qon haydash va uni soʻrib olish faoliyatini osonlashtiradi.

Yoʻnaltirilgan tizimli mashgʻulotlar organizmning ish qobiliyatini qayta tez tiklanishiga yordam beradi, yurak mushaklarining oziqlanishini yaxshilaydi. Qayd qilinganlarning asosiy vositasi sogʻlom lashtirish jismoniy madaniyati mashgʻulotlari boʻlishi hozirgi kunda ham ilmiy-nazariy va amaliy isbotlangan.

Adabiyotlar, ilmiy-tadqiqotlarning natijalarini umumlashtirish asosida maktab yoshidagilar uchun sutka davomida oʻquvchilarni sinf dan tashqari, maktabdan tashqari vaqtlarda faol dam olish uchun sarflaydigan taxminiy vaqtning meʼyorini tavsiya qildik²⁸ (19-jadvalga qaralsin).

19-jadval

Oʻquvchilar uchun tavsiya qilinadigan “faol dam olish”ning taxminiy vaqti meʼyori (soat hisobida)

Faol dam olishning shakllari	I-II sinflar	III-IV sinflar	V-VI sinflar	VII-VIII sinflar	IX sinf
Ochiq havoda dam olish (harakatli oʻyinlar va turli xildagi koʻngil ochish mashgʻulotlari)	3.30	4.00	3.30	3.00	2.30
Darsdan tashqari mashgʻulotlar (mehnatni qoʻshgan holda)	2.00	2.30	2.00	2.00	2.30
Jami:	5.30	6.30	5.30	5.00	5.00

Xalq taʼlim vazirligi va taʼlim muassasalarining ish tajribalari, mamlakatimizda olib borilgan ilmiy- tadqiqotlarning natijalariga asoslanib maktab oʻquvchilarining ochiq havoda boʻlishga quyidagicha vaqt sarflash tavsiya qilingan:

- a) 7-10 yoshdagi oʻquvchilarga kamida 3 soat;
- b) 11-14 yoshdagi oʻsmirlarga kamida 2.5 soat;
- v) yoshlar va qizlarga kamida 2 soat vaqt meʼyor qilib belgilangan.

²⁸ Богданов Г.П. “Школьником – здоровый образ жизни” – М.: Физкультура и спорт, 1989–стр 13.

Me'yor, ayniqsa, jismoniy imkoniyatlarimiz haqidagi me'yor tushunchasi ning mazmuni keng. Jismoniy imkoniyatlarimiz me'yori yashab turgan kunimiz, uning har bir soatidagisi ham turlicha. Shunga ko'ra jismoniy zo'riqlashlarni qilishdan avval aqliy tahlil, fikr yuritish lozim bo'ladi.

O'sish davrida sekin-asta oshib borayotgan kuch-quvvat, chidamlilik, chaqqon lik, tezkorlik va tananing pishiqligini ortishi kundan kunga yangi bilimlar va amaliy harakat malakalarining zahirasi boyishi bilan boradi. Har qanday jis moniy akt, faoliyat o'z me'yorida bo'lishi, yuqori natija ko'rsataman, hammani "qoyil qoldiraman", degan fikrga qul bo'lish me'yorni unutish bilan yakun topadi.

Organizmni "moslashuvi"ni shoshirib bo'lmaydi. Tengdoshi oson bajara yotgan jismoniy yuklama kimgadir me'yordan ortiq bo'lishi yoki uning aksi bo'lishi mumkin. Bajarilayotgan harakatlar, ular o'yinlar yoki jismoniy mashqlar bo'ladi, shug'ullanuvchida ruhiy ko'tarinkilik yoki jismoniy xushhollik keltir sagina me'yorli harakatlarni bajardim, deb xulosa qilinishi lozim. *Me'yordan ortiq harakatlanish*dan so'ng ma'lum vaqt o'tib organlar va tuzilmalarimiz "faryod" ko'tarsa, og'rib bizdan "o'ch olsa" yuklamalar me'yorini tanlashda xatoga yo'l qo'yilganligini anglash qiyin emas.

10.4. Kunlik harakatlar

Yunonistondagi qadimgi "ellinlar"larning "Agar kuchli bo'lishni xohlasang – yugur, chiroyli bo'lishni xohlasang – yugur, aqlli bo'lishni xohlasang ham yugur" degan shiorlari hozir ham o'z kuchini yo'qotgani yo'q. Chunki yurish va yugurish kunlik hayotiy-zaruriy harakatlarimizning eng zaruriy va soddalaridandir.

Kun tartibi o'ta mukammal qilib tuzilib foydali, tejamli vaqt sarflashga erishilmasin o'quvchi, talaba o'zining hissiyotlarini o'zgaruvchanligi oqibatida kutilmagan istak, xohishlarga taslim bo'lishi isbotlangan.

Behuda o'yinlar, noo'rin tomoshalar, maqsadsiz vaqt o'tkazish lardan qutilishning yagona yo'li jismoniy harakatlar – mashqlar, o'yinlar, musobaqalar orqali jismoniy–ruhiy lazzatlanishni, mushaklar bayrami, trenirovkalardan so'ngi "mazza"ni his qilishga o'rganishdir. Bu o'z navbatida jismoniy madaniyat mutaxassislari, ota-onalar, kattalar, aka va opalarning o'zlarini STT jismoniy madaniyati darajasi bilan bog'liq. Harakatlanishga ongli munosabat, maqsadli harakatlar va ularning samarasini tahliliga faol harakatlanishga yo'l ochadi.

Kam harakatlanish, faol-aktiv harakatlarning kun tartibida kamligi salomatlik uchun xavfli ekanligi, ***gipodinamiya, gipokineziya*** kasalliklari oqibatidan yuzaga kelishini bilamiz. Shunga ko'ra kunlik harakat faoliyati hajmi, uning umumiy me'yoriy normalarini bilish va uni har kunlik ijrosini o'z o'rniga qo'yish, bajariladigan harakatlarga stereotip (odat) yuzaga kelmay turib, ularni me'yorini o'zgartirish, mashq mazmunini tahlili orqali STT jismoniy madaniyati mashg'ulotlariga o'zgartirishlar kiritish, harakatlarni muvofiqlashda – yoshimiz va jismoniy imkoniyatlarni hisobga olish muhim.

Haftasiga 6-8 soatdan ortadigan uyushtirilgan harakat faolligi aqliy ish faoliyatining normadagi me'yori deb qaralishi, tolish, charchashni oldini olish markaziy asab tizimining funksiyasi, immuniyal reaksiyasini talab darajasida bo'lishini ta'minlay oladi, degan qarash hozir ham o'z kuchini yo'qotgani yo'q.

O'quvchilarning kunlik uyushtirilgan harakat faolligi. Harakatlanish (faolmi yoki sustmi) individning o'zi amalga oshiradigan jihat. ***Uni tarkibiga:*** har kunlik bajariladigan ertalabki gigiyenik gimnastika; haftalik 2 soatlik akademik dars; jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari; krujoklardan biriga qatnashish; bolalar sport maktabi (BSM) yoki bolalar o'smirlar sporti maktab (BO'SM)laridagi trenirovka mashg'ulotlari; maktab musobaqalari, sport bayramlari, sport kunlariga tayyorlanish mashg'ulotlarida ishtirok etish davomida bajariladigan harakatlar; darsgacha gimnastika, katta tanaf furlardagi uyushtirilgan o'yinlar; o'quv kunining ikkinchi yarimidagi darslarda o'tkaziladigan jismoniy tarbiya daqiqalari mashqlari; uyda jismoniy tarbiya darsi vazifalarini bajarishdagi harakatlar; mustaqil mashg'ulotlarda bajariladigan mashqlar; aka-uka, ota-ona bilan birga sayrlar, sayohatlar va boshqa qator mashg'ulotlar kiradi.

Qayd qilingan mashg'ulotlar kun tartibiga ongli, maqsadli joylash tiriladi. Ulardan olinadigan foydani nazarda tutib, harakatlarni aynan qanday maqsadda bajarish, tushunib, tahli lini qilib, shug'ullanish orqaligina STT jismoniy madaniyati tamoillari, talablarini bajariladi.

O'quvchilar sog'lig'ini muhofazasining takomillashtirish maqsadida "O'quvchilar harakat rejimi"ga bag'ishlab o'tkazilgan tadqiqotlar (V.I.Kozlov, 1988)ning takidlashicha, hozirgi kungi o'quvchilarni o'rtacha sutkalik harakat rejimining ko'rsatkichlari ularni o'z yoshi uchun qo'yilgan talabini faqat 40-45% nigina qoplar ekan xolos.

V.I.Kozlov sust harakatlanishga (gipokineziya) odatlangan o'quvchilar ning yuqori nafas yo'llarini shamollashi darajasi yuqori bo'lib, ular o'z tengqurlariga nisbatan 3-5 marta ko'proq kasal bo'lishi, harakatchanligi diapazonini shakllantirish (kuchini, tezligini, chidamliligini va boshqa lar)ni rivojlantirishda orqada qolishi va bu bilan, yurak-tomir va nafas tizimining funksional imkoniyatlarini pasayishiga sabab bo'lishini isbotladi.²⁹

Harakatlar defisiti yog' bosish, semizlikning asosiy sababchisidir. Teri ostidagi yog' hujayralari ko'p bolalar soni Farg'ona viloyatida oxirgi 5 yilda 4.3% ga ortgan. Bunday holat faqat shahar maktab o'quvchilari orasidagina emas hatto qishloq maktablari o'quvchilari tarkibida ham kuzatilmoqda (2.3%)³⁰.

Mutaxassislar tomonidan va maxsus adabiyotlarda ta'kidlanishicha, (harakatlarga qo'yiladigan talablarga turlicha qarashlar bor, aslida shunday bo'lishi ham kerak).

Kichik maktab yoshidagi (6 - 9)lar uchun harakatlarga bo'lgan talab bir kunda taxminan 25-30 ming qadam me'yorida;

10-12 yoshdagilar uchun 20-25 ming qadam;

Katta yoshdagilar uchun esa 15-20 ming qadam hajmida harakatlanishi, uni km. ga aylantirsak, sutka mobaynida masofa 10-15km. oralig'ida bo'lishi mumkinligi hozirgi kunda isbotlangan³¹.

Darsdan so'ng, o'quv kuni uchun sarflangan quvvatni tiklash aktiv dam orqali soya-salqin, havosi toza joylarda turli hildagi harakatlarni bajarish bilan tashkillansa, bunday kunlik harakatlarning foydasi kuchli bo'lib, uni "haftaning qaysi kunlarida" yoki sutkaning qaysi paytida shug'ullanishni ham bilish muhim. Aslida, organizm kunning qaysi paytida shug'ullanish uchun odatlanganligini hisobga olish lozim.

Kechqurun shug'ullanishga odatlanganda mashg'ulotni uyqudan kamida 2 soat oldin tugallash zaruriyat. Erta bahor yoki kuz fasllarida ertalab shug'ullanishni foydasi katta. Bu uyqudan vaqtliroq (ertaroq) uyg'onish talabini qo'yadi yoki uyquga yotish vaqtini oldinga surishni taqozo etadi.

Kata jismoniy yuklamalar bilan, ko'proq jismoniy ish qilish lozim bo'lgan kunlari shug'ullanishning o'ziga xos xususiyatlari mavjud. Kross yoki uzoq masofaga yugurish bilan shug'ullanishni yakshanba

²⁹ Козлов В.И. "Здоровье закладывается с детства" – М.: Знание, 1988 г. 42-саҳифасидан

³⁰ Фарғона вилояти "Болалар спорти жамғармаси"нинг 2009 йил учун ҳисоботи. Жамғарма архивидан олинган.

³¹ Козлов В.И. "Здоровье закладывается с детства" – М.: Знание, 1988 г. 42-саҳифасидан

kunlariga rejalash tirish maqsadga muvofiq. Chunki, organizmni tiklanish uchun imkoniyati ko'proq bo'ladi.

Shug'ullanish uchun yaxshi vaqt tushlikdan so'ng, 1-1.5 soat o'tkazib, uy vazifalarini tayyorlab bo'lgandan so'nggi vaqtni tanlash, asosiysi ruhiy xotirjamlik, so'ng jismoniy nagruzka berish yaxshi samara beradi. Jismoniy yuklamalarga sarflangan energiya tiklanmay aqliy faoliyatga o'tish, dars tayyorlash yoki boshqa faoliyatlarni amalga oshrish tavsiya qilinmaydi.

Kun davomida aqliy va jismoniy ish qobiliyati ikki mahal kucha yadi(biortmlarga qaralsin). Birinchi marta soat 9-13 orasida, ikkinchi marta soat 16-18 orasida, jismoniy ish unumi ko'proq bo'ladigan vaqt esa kunning ikkinchi yarimidir (33).

Ayrim holatlarda faoliyatga xohish pasayishi, noxushlik, o'zi uchun qo'yilgan jismoniy va aqliy topshiriqlarga befarqlik kuzatiladi. Bu organizmning sutkali **bioritimlarining** sikllari bilan bog'liq.

Hozirgi kunda sutkalik ritmlardan tashqari **28 kunlik emosionallik sikllari, 33 kunlik intellektual sikllar** mavjudligi aniqlangan. Har bir siklning teng yarimi "plyus", ya'ni ish qobiliyatining oshgan davri, ikkinchi yarmisi esa "minus" belgisi – ish qobiliyatni pasay gan davri ostida o'tishi ta'kidlanmoqda³².

STT jismoniy madaniyati mashg'ulotlaridan so'ng shug'ullanuvchilarda **uyquni buzilishi** – yomon tushlar, cho'chib uyg'onish, uyqusizlik, ishtahani yo'qolishi, lohaslik, shug'ullanishga istakni pasayishi, sal narsaga jahlni chiqishi, tushkun kayfiyatni va boshqa qator salbiy jihatlarni kuzatilishi maktab vrachi yoki jismoniy madaniyat dispanseri mutaxassislariga muro jaat qilishni taqozo etadi.

Qayd qilingan noxushliklar organizmni sarflagan quvvatini tiklay olmayotganligi, dam olishni noto'g'ri tashkillash oqibatida yoki mashg'ulotlar uchun tanlangan jismoniy yuklama me'yorini shug'ullanuvchi organizmi imkoniyatiga muvofiq emasligidandir.

Kunlik harakat faoliyatingizni tahlil qila bilish, uni ijobiy yoki salbiy tomonlari haqida fikrlashga o'rganishingiz uzoq, sog'lom umr ko'rishingiz uchun zamindir. Uzoq umr ko'rishni o'rganish, yoshlik davrini uzaytirish, qarilik davridan ham unumli foydalanish muammolari bilan shug'ullanuvchi fanlar yuzaga keldi. Tibbiyotda bu fanlar "gerontologiya", "gereoteriya" deb nomlanadi.

Bu fanlarning xulosalari shundayki, 100 yoshdan ortiq yashovchilarning barchasi doimiy harakatda bo'lishgan, faol aqliy,

³² Бальсевич В.К., Запорожнов В.А. "Физическая активност человека" – К.: Здоровья, 1987 г. 224 с.

jismoniy faoliyatni umrining oxirigacha o‘ziga do‘st tutishgan, umri davomida hayotning turli sinovlariga nisbatan optimistik ruhda bo‘lishgan, boshqalar hayotini muhokamasidan qochishgan, do‘sti va dushmaniga ham yomonlikni ravo ko‘rishmay “bag‘ri keng”lik qilishgan, “torlik qilmagan”lar, yoqtirmaganlaridan uzoqda bo‘lishga intilishgan .

Kamchiliklar oxtarishmagan, kimgadir salbiy munosabatda bo‘lishdan o‘zlarini tiyganlar. Eng muhimi dangasalikni og‘ir illat deb bilganlar. Ular norozilik, jahldorlik, dimog‘dorlik, dabdabali yashashdan ko‘ra ulug‘ rus olimi, akademik M.I.Sechenovning “ortobiozi”ni, ya’ni “mashmashasiz” hayot tarzini, sodda yashashni, oddiylikni yoqtirishganlar.

Kasallikni nimaligini bilmay, faqat umri tugab, fiziologik o‘lim bilan foniyl dunyoni tark etganlarning barchasi har kuni doimiy va o‘zlari odatga aylantirib umri davomida bajarib yurgan harakatlanish me’yoriga rioya qilganlar.

“Jahldor, har narsadan norizo, dimog‘dor, harakatlanishni yoqtirmay digan dabdabali turmush tarzini xush ko‘ruvchilar uzoq yashamaydi”lar deb xalqimiz bejiz aytmagan.

“Erinchoqlik va irodasizlik nihoyatda makkor va pinhoniyl dushman” ekanligi haqidagi akademik A.A.Mikulinning fikri jamiyatimiz a’zolarining yetti yoshdan yetmish yoshgacha bo‘lganlarining bir umrli shioriga aylantirilsa sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyati o‘z vazifasini bajargan bo‘ladi.

Mavzu bo'yicha testlar

1. Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatining nazariy bilimlari hamda amaliy malakalarini beruvchi mashg'ulotlar

A. Dars jadvali asosidagi majburiy mashg'ulotlar.

V. Maktabning o'kuv kuni tarkibidagi ommaviy-sog'lomlashtirish mashg'ulotlari.

S. Jismoniy tarbiyadan sinfdon tashqari vaktida uyushtiriladigan mashg'ulotlar

D. Maxsus tashkillanadigan reja asosidagi ommaviy sport va sport tadbirlari.

Ye. Yuqorida sanalgan mashg'ulotlarning barchasi.

2. Familiyasi qayd qilingan akademiklardan kaysi biri "Ortobioz"ga - mashmashash yashash hayot tarziga asos solgan?

A. Akademik Amosov N.M.

V. Akademik Berg I.A.

S. Akademik Sechenov I.M.

D. Akademik Mikulin A.A.

Ye. Akademiklarning barchasi

3. Oddiy, faol, kamtarona, dabdabasiz, o'zining halol mehnati uchun lozim bo'lgan jismoniy mehiat harakatlari bilan band bo'lish diniy kitoblarimizning kaysi birida qayd qilingan?

A. Zaburda

V. Tavrotda

S. Injilda

D. Qur'oni Karimda.

Ye. Qayd qilinganlarning barchasida.

4. Belgilangan jismoniy yuklamani organizmingizga ijobiy ta'sirini jisingiz aʼzolarini qaysi biridagi o'zgarishlardan sezasiz.

A. Nafas ritmidan

V. YUQCH sidan

S. Organlarimning xizmatini yaxshilanganidan D. Ruhiyatimini ko'tarinkiligidan

Ye. Qayd qilinganlarning barchasidan.

5. Haftalik harakat rejimingiz uchun necha soat belgilanganligini bilasizmi?

- A.21 dan 28 soatgacha
- V.12 dan 14 soatgacha
- S.8 dan 14 soatgacha
- D. 6 dan 10 soatgacha
- Ye. 4 dan 8 soatgacha

6. O‘quvchilarining haftalik harakat rejimi uchun ajratilgan vaqtni yozib ko‘ying.

- A. Maktabgacha yoshidagilarga ____dan ____soatgacha
- V. Maktab yoshidagilarga ____dan ____soatgacha
- S.Kasb-hunar, akademik lisey o‘quvchilari yoshidagilarga ____dan ____soatgacha
- D. Oliy o‘quv yurti talabalariga ____dan ____soatgacha
- Ye. Ishchi mehnatchilarga ____dan ____soatgacha

7. EGG mashqlarining foydasi bo‘lishi uchun YUQCH si mashqni boshlashdan oldingi sonndan mashqni bajarishdan so‘ng necha marta orgishi lozim?

- A. 1-4 marta
- V. 2-3 marta
- S. 3-5 marta
- D. 5-6 marta
- Ye. O‘zgarmasligi lozim

8. STT jismoniy madaniyati mashg‘ulotlarida vujudimizning qanday harakat sifatlarining rivojlanganligini lozim bo‘lgan darajada ushlab turish imkoniyati bor?

- A. Aktiv va passiv egiluvchanlik va bo‘g‘inlar harakatchanligini.
- V.Kuch va tezkorlikni.
- S.Chidamlilikni.
- D. Chaqqonlik va harakat koordinatsiyasini.
- Ye. Qayd qilingan barcha harakat sifatlarini.

9. STT jismoniy madniyat mashg‘ulotlari uchun haftada necha marta va shug‘ullanish uchun qancha soat ajratiladi?

- A. 3-4 marta 1-2 soat vaqt ajratiladi
- V. 1-2 marta 2-2,5 soat vaqt ajratiladi
- S. 4-5 myrta 30-60 minut vaqt ajratiladi
- D. 2-3 marta 1-1,5 soat vaqt ajratiladi

Ye. 5-6 marta 2-3 soat vaqt ajratiladi

Nazorat savollari

1. Harakatlanishning me'yorlari
2. Harakat sustligi
3. Turli yoshdagi maktab o'quvchilarining sutkalik harakat faolligi
4. O'quvchi organizmining funksional faolligi
5. Jismoniy harakatlar orqali yuzaga keladigan energiya
6. Skelet mushaklarining funksional faoliyati.
7. STT jismoniy madaniyatining sohibi organizmning funksiyasi
8. Maktab yoshidagilar harakat aktivligi (faolligi)ning me'yori
9. Kunlik harakatlar
10. Me'yoridan ortiq harakatlanish
11. O'quvchilarning kunlik uyushtirilgan harakat faolligi

O'N BIRINCHI BOB

AHOLINING KATTA YOSHDAGILARI VA QARILIK DAVRINING JISMONIY MADANIYATI

Jamiyatimiz a'zolari kattalarining turli yoshdagi kontingenti jismoniy madaniyatining xususiy vazifalari, tashkillash shakllari, vosita va uslubiyotlarini shartli ravishda ularning yoshlarini xususiyatlari hamda ijtimoiy faktorlar bilan bog'lamoqdalar.

Odatda 18 yoshdan kattalarni guruhlashda quyidagi kriteriya qo'lla nilmoqda: 19 – 28 yosh oralig'idagilarni *yoshlik davrini o'tayotganlar*, so'ng *yetuklik* davri, uni *birlamchi va ikkilamchi yetuklik davri* deb - erkaklarda 29 – 39 yoshgacha, ayollarda esa 29 – 34 yoshgachalarni *birinchi yetuklik* davri, 40 – 60 yoshli erkaklar va 35 – 55 yoshli ayollarning *ikkinchi yetuklik* davrida hayot kechirayotganlar; 61 – 74 yoshdagi erkaklar (*mo'ysafidlar*), 56 – 74 yoshdagi ayollarni *katta yoshdagilar*; 75 - 89 yoshdagi ayollar va erkaklarni *qariyalar*, 90 yoshdagilar va undan kattalarni *uzoq umir ko'ruvchilar* deb guruhlash qabul qilingan (B.I.Zagorskiy, V.G.Gubanova, J.K.Xolodov V.S.Kuznesov, 2014.).

Bunday guruhlash biroz jadvalnamo bo'lsa-da, yoshni o'zgarishi orqali kechadigan o'zgarishlar organizmning individual xususiyatlari va hayotiy sharoiti (turmush tarzi) bilan bog'liq. Katta larda yoshiga qarab ularning organizmlarida kechadigan o'zgarish larni bolalar, o'smirlarnikiga o'xshab chegaralash imkoniyati mavjud emas.

Inson hayotining 18–20 yosh oralig'ida uning asosiy organlari va tuzilmalari lozim darajada shakllanib bo'ladi. Tana skeleti to'liq suyakga aylanib ulguradi. Tanani uzunlikga o'sishi sekinlashadi, eniga kenggayishi kuchayadi. Vazni ortadi, mushaklarni kuchiga kuch qo'shiladi, kuch, chidamlilik namoyon qilishiga qulay sharoit yuzaga keladi va organizm ishchanligi yuqori darajaga ko'tariladi. Uning biologik imkoniyatlari har qanday sport turi bilan shug'ullanishga qulaylik yaratadi.

Mutlaq yaxshi natijalarga erishish davri deb inson hayotining 21 -30 yoshidalik davri qabul qilingan. Ayrim yuqori natijalar insonni qaysi yoshdaligidan qat'iy nazar uning individual xususiyatlari, istedodi, qobiliyati, hayotiy sharoiti, trenirovkalarning yangi metodlari, murabbiyning mahorati natijasida erishilishi mumkin

Bu yoshda harakat san'atini namoyish qiladigan akrobatika, badiiy gimnastika, sport gimnastikasi, konkida figurali uchish, tezlik talab

qiladigan yugurishlarning barchasidan, suzish va boshqa sport turlaridan eng yuqori darajadagi natijalar ko'rsatish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Inson hayotining taxminan 25 dan 30 yoshgacha bo'lgan davri davomida uning organizmini rivojlanishi, jismoniy tomondan yetuklikka tomon o'zga radi, so'ngra bu jarayon asta sekinlik bilan sekinlashadi, organizmning tuzilmalarini yangi yashash sharoitlariga qiyin moslashadigan bo'lib qoladi. Ahamiyatli darajadagi kuch, chidamlilik talab qiladigan sport turlarida katta natijalarni 25 – 30 yosh va undan katta yoshga borganda ko'rsatiladi.. Taxminan 31 – 40 yoshlar oralig'ida organizmning funksional imkoniyat larini stabillashgan davri deb qaraladi, 40 yoshdan so'ng asta - sekinlik bilan bu imkoniyatlar pasayishga yo'l tutadi.

Fanda **involyusiya** deb nomlanadigan bu jarayon sportchilar, faol optimal harakatlanishga odatlanganlarda, shug'ullanmaganlar, kam harakatlanadiganlarga nisbatan sekin kechadi. Jismoniy tayyor garligining, jismoniy rivojlan ganligining ko'rsatgichlari tez pasa yadi. Yashash me'rlari, tartibini buzilishi, kasalliklar, kam harakat lanish - “Gipokineziya” sababli turli yoshdagi salbiy o'zgarishlar oldinroq boshlanadi, lekin ko'p holatlarda bunday o'zgarishlarni oldini olish, tuzatish, hatto ma'lum muddat sekinlashtirish ham mumkin. Bu jarayonnning mazmunida asosan STT jismoniy madaniyati yotadi.

11.1. Qarish va qariyalik davri jismoniy madaniyati

Organizmning yoshiga muvofiq o'zgarishlar(involyusiyalar) 40 yoshdan so'ng namoyon bo'lishi haqida yozdik.

Katta va yetuk yoshdagilar kontingentining ko'pchiligi ishlab chiqa rish jarayonida band bo'ladilar. Armiya safida xizmatdan zahiraga chiqa rilgan 50 – 55 yoshdagi erkaklar va ayollar ishlab chiqarishda va katta hayotiy tajriba sohiblari tarzida mavjud jamiyatning boyligi sanaladi. Ularning faqat umumiy jismoniy tayyorgarligini maromida ushlash bilan cheklanmay kasbiy jismoniy tayyorgarliklari uchun maqsadli mashg'ulotlarni o'tkazish ning ahamiyati katta. Lekin bu yoshga borganda tabiiy ravishda organizmda o'zgarishlar sodir bo'la boshlaydi.

Turmush tarzidagi noqulayliklar, ijtimoiy sharoit (kasallanish, ziyon keltiradigan ish sharoiti, hayotiy noqulayliklar va boshqalar) ayrim organ larimiz va tuzilmalarimizni nisbatan oldinroq o'zining xizmatini, imkoniyatlarini o'tab qo'yishi organizmning jismoniy holatlarini pasayishiga sabab bo'ladi.

Ayniqsa, 60 yoshdan bunday o'zgarishlar keskin kechishi mumkin. Shu ning uchun bu yoshdagilarning jismoniy tarbiyasi ko'proq kasbiy faoliyati orqali yuzaga kelgan salbiy holatlarni profilaktikasini nazarda tutadi.

Lekin, ayrim katta yoshdagilarning, ayrim qariyalarning organizmini jismoniy tayyorgarligi ko'rsatgichlari, ish qobiliyati darajasi ayrim o'rta yoshdagilarga qaraganda yuqori bo'lishi haqida misollar ham kam emas. "Qarish" bilan "qariyalik" tushunchasini farqlashimiz lozim. Qarish – qariyalikgacha barcha organlarimiz va tuzilmalarimizni funksional imko niyatlarini asta - sekinlik bilan uzoq vaqt davomida pasayishi sodir bo'ladigan biologik jarayon. Qarilik individual rivojlanish davrida sodir bo'ladigan, undan qochib qutulib bo'lmaydigan qonuniyatdir.

Qariyotgan organizmning e'tiborli xususiyatlaridan biri o'zgarayotgan sharoitlarga nisbatan organizmning tuzilmalarini moslashish qobiliyatini sekinlashishidir. Lekin, qarish - organizmni ayrim xizmatlarini susayishi gina bo'lib qolmay, hayotiy - zaruriy organlarimiz va tuzilmalarimizdagi chuqur o'zgarishlardan sifat jihatidan saqlaydigan yangi holatidir degan tariflar ham mavjud (V.V.Frolkis,).

Qayd qilingan mexanizmlarni tushinib yetish organizmning turli funksiyalaridagi salbiy o'zgarishlarni oldini olishda nisbatan maqsadga muvofiq yo'llrini oxtarishga imkon beradi. Qarish jarayonining rivojlanishini boshqarish – "involuyusiya"ga ta'sir qiladi.

Qarishni **tabiiy (fiziologik)** va **vaqtidan oldin (potologik) qarish** deb ikki xilga ajratiladi.

Tabiiy qarish deganda asta sekinlik bilan rivojlanuvchi, qonuniy ravishda yoshni kattalashishi munsabati bilan bostirib keluvchi o'zgarishlar orqali tashqi muhitga organizmni keng ko'lamli adaptatsiyasi imkoni yatlarini chegaralanishiga aytiladi (B.S.Germaniskiy).

Vaqtidan oldin qarish yoshiga nisbtan o'rtacha hisoblangan har qanday o'zgarishlarni xususiy yoki umumiy tezlashishi jarayoniga aytiladi. Vaqtidan oldin **qarishning sabablari** kasalliklar, avlodidan nasliy meros, kasbi, hunari bo'yicha, ishlab chiqarish sharoiti, turmushi tarzining talab darajasida emasligi, ziyon keltiradigan odatlari (ichish chekish va boshqalar), shikastlanishi, organizmni turli xildagi toksinlar orqali zaharlanishi va h.k.lar bo'lishi mumkin.

Yoshiga ko'ra o'zgarishlar barcha organ va tuzilmalarida kuzatiladi. Organizmdagi o'zgarishlar jismoniy mehnat va jismoniy mashqlar bilan

shug‘ullanuvchilar, STT jismoniy madaniyati sohiblarida, shu yoshdagi shug‘ul langanligi past, kam harakatlanishni yoqtiradiganlarga qaraganda qoida tarzida nisbatan kamroq namoyon bo‘ladi.

Mamlakat aholisining uzoq umr ko‘rishi ijtimoiy tuzum, moddiy-turmush va madaniy hayot sharoiti, salomatlikni muhofazasi, mamlakatda jismoniy madaniyatning rivojlan ganligi darajasi bilan bog‘liq.

XVI asrda insonning o‘rtacha umri 21 yoshni tashkil etgan, revolyusiyagacha bulgan davrda Rossiyada bu raqam 35 yoshni, sobiq Ittifoq davrida 70 yosh(albatta oshirilgan raqam) inson umrining o‘rtacha yoshi deb qaralgan. Qisqa 22 yillik mamlakat mustaqilligi davrida mamlakatimiz aholisining o‘rtacha umr ko‘rishi davri 75 yil deb qaralmoqda. Turmush tarzini yaxshilanishi, ishlab chiqarishga yangi texnologiyalarni kirib kelishi, og‘ir ijtimoiy hamda qo‘l mehnatini kamayishi mamlakatimiz aholisini uzoq umr kurishiga zamin yaratmoqda. Olimlarning fikricha insoniyatga o‘rtacha 120-150 yil yashashi mumkinligi ilmiy asoslangan. Mamlakatimizda yoshi 100 dan ortganlar soni ko‘payib bormoqda.

11.2. Asab, yurak-tomir, nafas organlari, suyak – bo‘g‘in, mushaklar tizimida, modda almashinuvidagi o‘zgarishlar

Qarish jarayoni *nerv(asab) tizimidagi o‘zgarishlar* bilan kuzatiladi: bosh miya yarim sharlari po‘stlog‘idagi qo‘zg‘oluvchanlik, qo‘zg‘olish va tormoz lanish jarayonidagi signallarning tez o‘tishi susayadi.

I.P.Pavlovning takidlashicha avval tormozlanish jarayoni, so‘ng qo‘zg‘olish jrayoni pasayadi. O‘z navbatida bu xarakatlarni qat‘iy differensiyalash bilan, yangi, shartli reflekslarni shakllanishini qiynlashtiradi.

Yurak-tomir tizimidagi og‘ishlar ko‘pincha boshqa organlar va tuzil malarda yoshiga qarab vaqtdan oldingi o‘zgarishlarni yuzaga keltiradi. Yosh o‘tishi bilan yurak mushaklarining qisqarishini kuchi susayadi; qon tomirla rining elastikligi tomir devorlarini qalinlashishi, tomirni ichini tora yishi hisobiga pasayadi; skelerozni belgilarini paydo bulishi natijasida yurak va boshqa organlarni qon bilan ta‘minlanishi yomonlashadi.

Skeleroz, tomirlar devorining tonusini ortishi va boshqa faktorlar hisobiga qon bosimining ortishi sodir bo‘laboshlaydi.

Me'yoridan ortiq jismoniy yuklamalar, kuchli hayajonlanishlar yoki organizmni keskin sovushi oqibatida qon bosimining keskin ortishi sodir bo'lib, tomirlar yorilib ketishiga sabab bo'lishi mumkin.

Yoshni kattalashishi bilan organizmni tiklanish davri cho'ziladi. Yurakning faoliyatidagi jismoniy yuklamalarga nisbatan dastlabki o'garishlar yosh 50 dan ortgandan so'ng, unga moslashuv qobiliyatini susayishi bilan namoyon bo'ladi. 60 yoshdan so'ng odatda yurak qisqarishining ritmi pasayadi, puls 70 va undan biroz ortiq, bunga patologiyani namoyon bo'lishi deb qarash (R.A.Betelman) deb qarashga to'g'ri keladi. Arterial bosim 40-60 yosh oraligida o'rtacha 140/90, 60 yoshdan 70 oraligida 150/90 mm rutut ustini atrofida bo'lishi kuzatilmoqda.

Yosh o'tishi bilan **nafas organlarida o'zgarishlar** kuzatiladi. O'pkaning to'qimalarini elastikligi pasayadi. Qavurg'aaro nafas mushaklari kuchsizlanadi. Qovurg'a tog'aylarining tuzilishida o'zgarishlar yuzga keladi.

Ko'krak qafasining harakatchanligi kamayadi va ekskursiyasi torayadi. Keksayish dan nafas funksiyasi yomonlashadi. Jismoniy yuklamalardan so'ng tiklanishi nafas chastotasining hisobiga yoki nafas mashqlari evaziga ro'y beradi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanmaydiganlarda esa nafas ritmi harakatlarni bajarish bilan nomuvofiq bo'lishi bilan kuzatiladi.

Suyak – bo'g'in apparatlarida bo'g'in kavaklarini torayishi, suyak epifiz larini qirg'oqlaridan suyaklar o'sib chiqishi orqali suyaklarni pishiqligiga putr yetadi (**osteoporo**z xodisasi) suyaklar o'ta nozik, mo'rtlashadi osonginaga sinadigan bo'lib qoladi. 60 yosh dan so'ng ko'p holatlarda umirtqani deforma siyalanishi (**kifo skolioz**)larga uchrab qolishi kuzatilada. Kam harakatlanish bilan hayot kechiruvchilarda ko'pincha deformatsiyalanishga - spondiloz, artrozlarga olib kelishi kuzatilmoqda.

Yoshni keksayishi bilan **mushaklar tizimida ham o'zgarishlar** kuzatiladi. Asab-mushak apparatining funksional imkoniyatlari pasayadi; mushaklarning elastikligi yomonlashadi; noto'g'ri, muvofiqlashtirilmagan yuklamalar, jismoniy mashqlar mushak tolalarini uzilib ketishiga sabab bo'lishi mumkin; mushak qisqarishlarining kuchi, qo'zg'aluvchanligi va mushaklarni tez qisqarish qobiliyati pasayadi. Mushaklar faoliyatini funksional qayta tuzish sekinlashadi.

Kam xarakatlanish turmush tarzi bilan hayot kechiruvchilarning mushakla rini asta sekinlik bilan qurishi jarayoni boshlanadi, hajmiga ko'ra ular kichraya boshlaydi. Kichrayish bir tekisda kechmaydi. Kichrayish

darajasi uning funksiyasi bilan bog'liq, nisbatan aktiv faoliyatda ko'proq ishtirok etuvchi mushaklar sekin qariydi.

Mushaklarni bujmayishini oldini olishning birinchi omili qariyaning "**shug'ullanganligi**" darajasidir. Shug'ullanganligi yuqori bo'lsa mushaklarning bujmayishi sekin kechadi. Mushaklar tizimidagi strukturalari o'zgarish teskari xarakterga ham ega bo'lishi mumkin. Asab va mushak elementlarini yaxshi saqlanganligi alohida mushaklar guruhinigina emas, barcha mushaklar tizimini mustahkamlashi mumkin. Biroq, organizmini tiklanishi uchun ko'proq vaqt kerak bo'ladi. Bog'lovchi rolini o'ynaydigan paylar, ayrim muskullarda ham morfologik o'zgarishlar sodir bo'ladi, bog'lovchilarining elastikligi ozayadi, bo'g'inlardagi harakatchanlik pasayadi.

Qarish jarayoni **modda almashinuvidagi** o'zgarishlar, oksidlanishni pasayishi bilan bog'liq jarayonlar orqali sodir bo'ladi. Umumiy almashinuvning pasayishi organizmni ayrim xizmatlarini o'zgarishiga olib keladi. Kam harakatlanuvchilarda eng avvalo hazm qilish funksiyalari yomonlashadi, meda va yo'g'on ichakning harakat va turli fermentlar ishlab chiqarish faoliyatida buzilishlar yuzaga keladi, almashinuv jarayoni susayadi. Oksidlanish – tiklanish jarayoni dagi nomuvofiqliklar, turli xildagi almashinuvlarni buzilishiga olib keladi. 40-50 yosh oralig'ida tana vazni ortib ketadi. Yosh o'tgan sari qoida sifatida vazn kamayadi. Issiqlik almashinuvi yomonlashadi, organizmni turli xildagi, ayniqsa, shamollash kasalliklarga qarshilik ko'rsatish qobiliyati pasayadi.

Katta yoshdagilarning organizmidagi morfo-funksional o'zgarishlar **jismoniy sifatlarini** yomonlashishiga olib keladi. **Tezkorlik pasayadi**, harakat kordinatsiyasidagi aniqlik ahamiyatli darajada yo'qoladi, **harakat koordinatsiyasi buziladi, chaqqonlik susayadi**, asta sekinlik bilan *egiluvchanlik* va *umumiy harakatchanlik* pasayadi. 50 yoshga borganda harakat tezligi 20-30 yoshdagi davri tezkorligini 60-90%ini, 70 yoshda esa 4-6 yoshdalik (ilk bolalik) davri darajasiga teng darajadagi tezlikni namoyon qiladilar(L.P.Matveyev). Qarish davrida organizmning fiziologik faolligini bir turidan boshqasiga o'tkazishni taminlovchi safarbarlik qobiliyati pasayadi.

Harakat texnikasini keksalik va yoshi kattalik davriga borib **o'zlash tirish** yoshlarnikiga nisbatan bir va bir yarim martaga uzoqroq vaqt talab qiladi. Hosil bo'lgan malakalarining mustahkamligi yuqori darajada bo'lmaydi. Bu yoshdagilar nozik, nafis (defferensiatsiya) harakatlar texnikasining elementlarini o'zlashtirishga qiynaladilar,

o‘zlashtira olmaydilar. Lekin, ***kuch talab qiladigan ishlarni bajarish qobiliyati uzoq yillar saqlanadi.***

Chidamlilik kuchdan ham uzoqroq vaqt saqlanadi. Keksalar va katta yoshda gilar maromli katta hajmdagi ishlarni uzoq vaqt, yoshlardan qolishmay bajara oladilar. Yosh kattalashishi bilan organizmni ishni bajarishga kirishishi davri biroz uzoqroq vaqtni talab qiladi. Sababi organizmni jismoniy zo‘riqishlar, yuklamalarga moslashishining yomonlashishidir. Qolaversa, sarflagan energiyani tiklanishi ham oldingilaridan farqlanadi. V.V.Frolkis va S.F.Golovchen kolarning tadqiqotlari orqali bu yoshdagi larda “chohga qulash fenomeni” deb ataluvchi – ish qobiliyatini keskin pasayishini sodir bo‘lishi, biroz vaqt o‘tgandan so‘ng oldingi o‘z holatiga qaytishdek fenomen aniqlangan. Qaysi yoshda bo‘lishdan qat’iy nazar sog‘lomlashtirish jismoniy madaniyati jamiyatimizning fundamental talabiga aylanishi bilan birga jamiyatimiz a‘zolarining salomatligi, garmonik rivojlanishi, ijodiy uzoq umr ko‘rishida shaxsiy – individual ehtiyojga aylanib bo‘ldi.

11.3. Jismoniy madaniyatlilik va uzoq umr

Tadqiqotchilar katta, yetuklik yoshidagilar va qariyalar umrini uzaytirish va to‘laqonli hayot kechirish uchun 4ta narsaga odatlanish zarur deb hisoblaydilar.

Birinchi odat – profilaktikani maqsad qilib tizimli (yiliga kamida 2marta) tibbiy ko‘riklardan o‘tib turish, albatta, kardiologiya va onkologiya kasalliklarini aniqlash hamda rivojlanishini oldini olishni maqsad qilib qo‘yiladi.

Ikkinchi odat – palapartish ovqatlanishni to‘xtatish, uni tartibga solish, sog‘lom ovqatlanish, tana vaznini bir xil ushlashga, biriktiruvchi to‘qimalarni me‘yordan oshib ketishiga yo‘l qo‘yishi mumkin bo‘lgan, tarkibida yog‘lar, qand, tuz kamaytirilgan ovqatlarga o‘tish.

Uchinchi odat – o‘rta intensivlikdagi aerob mashqlar bilan tizimli shug‘ullanish.

To‘rtinchi odat – tamakining turli shakldagi chekish va boshqa usullaridan butunlay yuz o‘girish ayniqsa, sigaret bilan jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishni o‘zaro uzviyligini e‘tiborda saqlashdek odatlar umrni uzaytradi, ***kasalliklarsiz qarishdek*** baxtga muyassar qiladi. Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish jismoniy madaniyatlilikning asosiy belgisi.

Yoshlikni cho‘zishi va bu davrni uzoq davom etishi sabablarini o‘rganish haqi dagi tadqiqotlar - tarkibi va jismoniy tayyorgarligi darajasi aytarli daraja da, bir-biriga yaqin, o‘rtacha yoshi 22 bo‘lgan I guruhdagilar

(shug‘ullanishni boshlaganiga 7 oy bo‘lgan); II guruhdagilar – umuman shug‘ullanmaganlardan iborat bo‘lgan guruhdagilarni oradan 7 yil o‘tgandan so‘ng tekshirishlar natijasi quyi dagilarni ko‘rsatdi (A.Sinyakov,1990):

I guruhdagi tizimli shug‘ullanib yashayotganlarda bir ozgina tos va qorin qismida yo‘g‘onlashish sezilgan xolos.

II guruhdagilarda esa vaznlari 5%ga, tos, qorin qismi, sezilarli darajada (qorin 14%ga) va tos qismlari (10%ga) kattalashgan. Teri va teri osti yog‘ qatlami 15%ga oshgan. Egiluvchanlik aytarli pasaygan. Bu guruhda vestibulyar apparat (muvozanat saqlash xususiyati) xizmati susaygan, harakat reaksiyasi vaqti ko‘rsatkichi yomonlashgan. Bu shundan dalolatki, sog‘lomlashtirish trenirovkalari orqali “shug‘ullanganligi” ortganlarni yoki STT jismoniy madaniyatiga egala rning organizmida salbiy o‘zgarishlarga nisbatan qarshi turaolishi, himoya funksiyasi kuchayganligi namoyon bo‘lgan.

Ulug‘ olim, qadimgi vrach Gippokrat (eramizdan avval, 460 yili tug‘ilgan) STT haqida gapirib jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish, chiniqish, rasional ovqatlanishni muhimligini ta’kidlagan. Uning fikri esa hozirgacha o‘z ahamiya tini yo‘qotgani yo‘q.

Ma’lumotlarga ko‘ra «Tibbiyot otasi»ning o‘zi kurash, otda sayr qilish, piyoda uzoq vaqt sayohat qilishni yoqtirgan. Bularni barchasini – dam olish, mehnat qilishni ongli, o‘z maromida kun tartibiga joylab, unga rioya qilish bilan uzoq umr ko‘rishga amalda erishgan.

O‘tirib ishlaydiganlar uchun Gippokrat uzoq yurishni, asta-sekinlik bilan yugurishni, tezlik va masofani asta qo‘shish bilan hamda gimnastika bilan shug‘ullanishni maslahat bergan. To‘ladan kelganlarga tezroq, ozg‘inlarga sekinroq yurishni foydasi haqida fikrlar bergan. Qishda tez, yozda sekin, quyosh nuri ostida yo‘lni davom ettirishni salbiy tomonlarini ochib bergan.

Chiniqtirish haqidagi uni – «kim o‘zini issiqda ko‘p ushlasa mushaklari, vaqtdan oldin qarishi, ruhiy qobiliyatini susayishi, aqlini zaiflashishini tezlashishi, qon ketishi, xushini yo‘qotishi haqidagi fikrlari mavjud. O‘zini sovuqda ushlashdan cho‘chimaslik, ovqatdan so‘ng mashq qilmaslik, tana qizib olguncha mashq qilish, organizmni ortiqcha qiynamay, me’yoridan ortiq energiya sarflamay, xush xollik sezish darajasida shug‘ullanishni tavsiya qilgan.

Bu yoshdagilar uchun chiniqish va sog‘lomlashtirish uchun Gippokrat hammomni tavsiya qilgan: «Nahorda issiq vanna qabul qilish organizmni ozdi radi va bardam qiladi, asosiysi, tananing namligini issiqlik orqali oladi, agar, mushaklar namlikdan qutilsa, tana yengillashadi. Vanna

ayrim kasalliklarda foyda bersa, uni qabul qilish doimiy bo'lganligi uchun ayrim kasalliklarda foydasiz bo'lishini, ayrim holatlarda hammomdan kamroq foydalanish lozimligini, ayniqsa, organizm unga tayyorlanmagan bo'lsa» deb maslahat beradi.

Rasional ovqatlanish haqida u o'z fikrlarini bayon qiladi: «O'ta to'yib yemaslik. Ochiqib ham qolmaslik, ikkovi ham yaxshi emas, tabiat belgilagan me'yordan (chegaradan) o'tmaslik» ni uqtirgan.

Ozishni xohlaganlarga Gippokratning maslahati: «...nahorda yoki bir oz och qolgan holatda barcha jismoniy mashqlarni yeyish, ichishga berilmay bajarish. Ular tez yugurishlar bilan mashq qilishi, organizmni namlikdan bo'shatishi, tushlikdan so'ng esa sayrdan foydalanishlari lozim» deb yozadi.

O'sha vaqtlardayoq mushaklarini me'yoridan ortiq qilib, «kuchini», «hajmini» oshirishga uringanlarni, ayniqsa, yoshlarni ogohlantirgan: «Gim nastika mashqlariga berilib, tanani o'ta chiroyli qilish xavfli. Chiroylilik o'zini chegarasiga yetgandan so'ng o'sha holatda doimiy qola olmaydi, bu bilan erishilganni o'sha holatini saqlay olmaydi; erishilganni ushlay olmaslik yoki yanada takomillashish imkoniyatini yo'qolishi sababli salbiy tomonga og'adi» degan asosli nazariy ma'lumotlarni qoldirgan.

Bir vaqtni o'zida «mabodo organizm dam olish uchun odatlanganidan uzoq roq yoki kamroq, odatdagiga xilof ravishda dam olsa, erishilganini tez mustahkamlab bo'lmaydi» degan qoidani o'rta tashlaydi.

O'sha paytdagi Gippokratning fikrlari xuddi shu bugun aytilgandek: «xotirjamlik va dangasalik qo'rqqulikni kuchaytiradi, mashqlanish va mehnat esa – qo'rqmaslikni» degan shiori hozir ham ahamiyatni yo'qotmagan.

Uzoq umr ko'rish insoniyatning azaliy orzusi. Uni ro'yobga chiqarish, boqiy umr sirini topish uchun urinish esa donishmandlar, ulug' allomalarning tinimsiz izlanishi, tadqiqotlarining abadiy mavzusi va muammosi bo'lib kelmoqda.

Bobokalonimiz Abu Ali ibn Sino «...o'z vaqtida mo'tadil jismoniy mashqlar bilan shug'ullanib boradigan odam kasallikni tuzatish uchun hech qanday davolashga muhtoj bo'lmaydi» deb aytgan, o'zi amalda qo'llagan turmush tarzi ajdodlarimiz uchun meros sifatida shu kungacha yetib kelgan. U faqat mashq qilishni foydasi haqidagina yozmay, mashqlarni bajarish ketma - ketligi haqidagi fikrlari hozirgacha o'z ahamiyatini yo'qotgani yo'q.

Uni charchash, tolish va uning xillariga oid materiallari mutaxassislik adabiyotlari va darsliklarda o‘rin olgan³³.

Kam harakatlanish, dangasalik, piyoda yurishni yoqtirmaslik, organizmdagi oksidlanishni susaytiradi va yog‘ qatlamini yo‘g‘onlashishi yoki hosil bo‘lishiga sabab bo‘ladi. Uni ustiga to‘yib, me‘yoridan ortiq, tizimsiz ovqatlanish, e‘tibor sizlik yashashimiz mumkin bo‘lgan umrni qisqarishiga hamda bevaqt o‘limga sabab ekanligi isbotlangan.

Semirishga moyilligi borlar jismoniy mashqlar bilan «xo‘ja ko‘rsinga», ahyon-ahyonda bir marta shug‘ullanmay, maqsad qo‘yib, yo‘naltirib, umri bo‘yi turmushi tarzi tarkibiga singdirsa, qishda, yozda, mashq qilishdan erinmasa, sportning biror turi bilan oshno bo‘lsa, eng avvalo, gavdasini beso‘naqaylashishi, qiyofasining xunukligi, ayniqsa, ular uchun monand yurak-qon tomir, tizimli, harakat - tayanch apparati (bo‘g‘inlar, paylar, ortiqcha tuz) va boshqa a‘zolarining turli xildagi kasalliklariga tez yo‘liqmaydi, kasalligidan nolimaydi, davolanishga muhtojlik sezmaydi.

Bobokalonimiz *uzoq umr ko‘rish odobi sifatida quyidagilarga rioya qilish* lozimligini uqtirgan va ular hozirgacha o‘z ahamiyatini yo‘qotgani yo‘q. U asosan vujudimizdagi yettita faktorni:

1. Fe‘l-atvorini (tabiatini) baravarlashtirishni,
2. Ovqatlarni tanlash.
3. Vujudini ortiqcha chiqindilardan tozalashni.
4. Qaddi-qomatni to‘g‘riligi (kelishganligi) ni saqlash.
5. Burundan chiqadiganlarni yaxshilash.
6. Kiyim boshni moslash.
7. Jism va qalbini harakatga muvofiqlash.
8. Uyqu va uyg‘oqlikni tenglashtirish, muvofiqlashtirishni shart deb belgilaydi .

U rasional ovqatlanish tartibi, agar ovqat (taom) me‘yorida bo‘lsa, ovqatdan so‘ng pulsni oshmasligi, nafas olish ritmini tezlashmasligiga ishora qiladi. Oz va tez yeyishni tavsiya qiladi. Dasturxondan ishtaha borligida turish, unda yana bir oz ovqatga joy qoldirishni taklif qiladi. Bir oz to‘ymaganlikni his qilish. Tanlangan harakat har kimga bir xil bo‘lmasligi, uni moslab tanlash muhimligini uqtiradi.

Uzoq umr ko‘rish azaliy muammo. Akademik A.A.Bogomolyes o‘zining «Umrni uzaytirish» nomli asarida eng dastlabki tadqiqotlar qadimgi Rimda boshlanganligi inson hayotini uzaytirish yo‘llarini axtarishga o‘rta

³³ А.Абдуллаев, Ш.Ханкельдиев. “Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси”, дарслик. – Т.: 2007 й.

asrning tibbiy xodimlari, alximiklar jalb qilinganligi, «falsafiy tan», «hayot eleksiri» va boshqa vositalarni axtarganliklarini yozadi.

Odam fiziologiyasi va gigiyenasi fanlarining nazariy bilimlarini rivojidan so'ng muammoni ilmiy hal qilishga urinishlar boshlanadi. Fransuz olimi Broun-Sekor XIX asr oxiriga kelib yoshartirish maqsadida qonga jinsiy bezlarning maxsus ekstraktini quyish bilan tajribalarni yo'lga qo'ydi. Ma'lum vaqt o'tgandan so'ng qariyalarni yoshartirish maqsadida yosh erkaklarga, maymunlarning jinsiy bezlarining bir parcha hujayrasini o'tkazish bo'yicha Voronovning yoshartirish tajribalari xaqidagi xabar olamga tarqaldi. Lekin bularning barchasi kutilgan natijani bermadi. Eng muhimi, tajribalardan so'ng qisqa muddatli kuch qo'shilish sodir bo'lib, so'ng qarish yana ham tezlashdi. Sun'iy hayotiy kuchlarini kuchaytirishda organizm qisqa vaqt ichida kuchli shu'lalanish yoki «portlash» yuzaga kelib, so'ng so'nishi kuzatildi.

Yoshartirish tabiat qonuniga xilofligi, lekin, yoshlik davrini cho'zish, qarishlikni oldini olish, vujudimiz a'zolarini funksional holatini normallashtirishni yo'lga qo'yish STT jismoniy madaniyati orqali mumkinligi ilmiy, amaliy isbot topdi.

Olimlarimiz organizmni qarish mexanizmini ilmiy asoslashga urinishlari orqali turli xildagi fikrlarni o'rta tashladilar. Ular turlicha bo'lib, eng dastlab qarish organlarimiz, hujayralarimizdagi suvning miqdorini kamayishi bilan bog'liq (emizikli bola hujayrasini 70% suv bo'lsa, kattalarda 65%, qariyalarda undan ham kam) degan nazariyaga rioya qilinardi.

I.I.Mechnikov esa yo'g'on ichakda hosil bo'ladigan zaharli mahsulotlardan yuzaga keladigan tayoqchalar, ular organizmni uzoq muddat davomida zaharlaydigan manbaa, degan fikrni o'rta tashladi. Bu nazariya hozirgacha o'z mohiyatini yo'qotgani yo'q.

Akademik A.A.Bogomoles qarishni tezlashishini «skeleorotik» o'zgarishlar va birlashtiruvchi hujayralarni qarishi bilan bog'laydi. Skleroz, ya'ni to'qimani qotishi, yog'ochga o'xshab qolishi, bularni himoya funksiyasini pasayishi, ularni oziqlanish jarayonining susayishi bilan bog'ladi.

I.P.Pavlov fiziologiyasi qarishni asosiy sababi oliy nerv faoliyati bilan bog'liqligi, me'yoridan ortiq ruhiy va jismoniy zo'riqish, qo'zg'alish va tormozlanish jarayoni bilan bog'liq deb isbotladi. Muvofiq fiziologik qarish bilan vaqtdan avval, patologik qarishni farqlashimiz lozim.

Uzoq umr ko'rganlar biografiyasi va turmush tarzi o'rganilganda shu ayon bo'ldiki, ularning ko'pchiligi ish va mehnat rejimiga qat'iyon rioya qilganlar, tabiatni sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan keng foydalanganlar,

oddiy sog'lom ovqat bilan oziqlanganlar, kuchli ruhiy-psixologik ta'sirli hodisalardan uzoq roq bo'lishgan, turli xildagi muskul faoliyati bilan ko'proq shug'ullanganlar.

Sihat-salomatlik hamisha xushsuratlilik bilan tenglashtiriladi. Salomatlik bilan go'zallik va xushbichimlik bir-biriga mustahkam bog'langan va unda ommaviy sportning roli beqiyos.

Sportning ommaviy turlari va ularning sog'lomlashirish effekti haqidagi ilmiy-tadqiqotlarning natijalari barchaga ma'lum emas. Ommaviy jismoniy madaniyat vositalarining targ'iboti talab darajasida yo'lga qo'yilmagan.

Masalan, oddiy piyoda yurishimiz, qadamlab, ishga borishimizda, undan qaytishimizda, ko'p qavatli binolarda liftidan foydalanmay, qavatlarga ko'tari lishimizni ham kunlik harakat rejimi tarkibidagina sog'lom lashtirishi treni rovkalariga aylantirilsa, ularning sog'lomlashtirish effektiga oid motivlar shug'ullanuvchilar ongiga yetkazilsa, jamiyatimiz a'zolari jismoniy madaniyatning ommaviy vositalaridan samarali foydalana oladilar.

Oddiy yurish paytida tanamizdagi barcha asosiy muskullar guruhi zo'r berib ishlaydi. Natijada ulardagi eng kichik qon tomirlari ham kengayadi, bular qatorida yurak muskullarining tomirlari ham. Kengaygan qon tomirlarida harakatlanadigan qonning salmog'i ham katta bo'ladi. Salmoqning ortishi qonni jigar va taloq (qora jigar) qon "deposi" dan kelib qo'shilishi evaziga ro'y beradi. Arterial qon oqimini tomirlarda kuchli aylanishi hisobiga organizm to'qimalarini va yurak muskullarini oziqlantirish yaxshilanadi.

Yurish paytida o'pka ventilyasiyasi yaxshilanadi, chiqariladigan nafasning hajmi ortadi, nafas chuqurlashadi. Natijada vujudimizni kislorod bilan ta'minlanishi boyiydi, yurak muskullari bunday hayot eleksiri bilan ko'proq ta'minlanadi. Shuning hisobiga yurak mushaklarining eskirib, qarib ishdan chiqishi sekinlashadi. Demak, infarkt orqaga suriladi. Piyoda yurish, sayrlar nervlarni tinchlantiradi, qo'zg'alish va tormozlanishni tartibga soladi, normallashtiradi. Afsuski, tibbiyot xodimlari ko'pincha «yurak nevrozi» deb tashxis qo'yib, bu kasallikni infarktga olib kelishi uchun sharoitni yuzaga keltiradilar. Piyoda sayrlar bunday holatni oldini oladigan chiqimsiz arzon davo.

Mutaxassislarni fikricha, infarktga yo'liqmaslik uchun bir kunda kamida 10 km yurish lozim. Albatta kimgadir ozroq, kimgadir ko'proq, bu salomatlik darajasiga bog'liq. Masofani hisoblash hozirgi mavjud turli xildagi o'lchagichlar orqali amalga oshiriladi (masalan, qadam o'lchagich va boshqalar).

Endigina muntazam yurish mashg'ulotlarini boshlaganlar uchun 500 m. li masofa tavsiya qilinadi (N.Savin, 1990). Haftasiga ayollar 250 m., erkaklar 500 m. masofani qo'shib yuklamani ko'paytiradilar (albatta mashg'ulotlardan so'ng kayfiyatida ko'tarinkilik yaxshi bo'lsa). Boshlanishida qadamlar tezligi minutiga 60-70 qadamdan oshmasligi, bir oydan so'ng bir minutda 100 qadamli tezlikka o'tishi, keyinroq esa minutiga 120 qadam va undan ortiq tezlik bilan harakatlanishiga o'tish usuliyoti ayrimlar uchun me'yori bo'lishi mumkin. Xotirada saqlash kerakki, minutiga 140-150 qadamga o'tish mashqni, sayohatni fiziologik ta'siriga ko'ra «trussoy» yugurishga yaqinlashtirib qo'yadi. Vaqti kelib 1,5-2 soatli tez yurish (bir kunda) sizni odatdagi normangiz bo'lib qolishi mumkin. Yengil, lekin «yoqimli» charchoq his qilsangiz mashg'ulotni to'xtatish lozim bo'ladi. Agar bosh og'rig'i, yurak urishi o'zidan o'zi kuchayib ketsa, zudlik bilan vrachga murojaat qilinadi. Sayohatlar davomida nafasni ushlashning oqibatlari yaxshi bo'lmaydi. Bir kunu-tundagi bioritmlarga muvofiq, moslab harakatlanish (mashq bajarish, alohida bir sport turlari bilan shug'ullanish) ni odatga aylantirish kasallik larga qarshilik qila olish qobiliyatini oshiradi, nafas xizmati va qon aylanishini yaxshilaydi, turli xil kasalliklarning asoratini yo'qqa chiqaradi, uyquni yaxshilaydi ishtahani ochadi, kayfiyatni ko'taradi. Turli xildagi ongli bajari layotgan harakatlar, sport bilan ko'ngil xushligi uchun emas, tizimli shug'ullanayotganlar turli xildagi muskullarni mashqlantiradi, ayniqsa, sog'lom lashtirish trenirovkalari, yurak mushaklarini bir maromda, osoyishta ishlashiga barham beradi. Ma'lum maromdagi va me'yordagi yuklamalar uni sokin ishlash maromini buzadi, o'z navbatida mushaklarga kelayotgan qon hajmini ortishiga sabab bo'ladi, bu esa faoliyatdagi mushaklarni oziq moddalar bilan yaxshi taminlanishi yo'lga qo'yildi deganidir. Statistika ma'lumotlarining guvohlik berishicha 30 yoshdan ortganlarning harakat faolligini keskin pasayishi oqibatida, bu holatni ko'pchilikda keskin kuchayishi kuzatilgan. Qarish esa bu holat bilan uzviy bog'liq. Akademik Amosovning takidlashicha yosh o'tgan sari sog'lom lashtirish trenirovkalari, harakat rejimining asosiy tendensiyasi ularni (60-74 yosh oralig'ida) shug'ullanish uchun vaqtni oshirish kerakligi, lekin, mashqlarni bajarish suratini pasaytirish yo'sinida borishini tavsiya qiladi.

Hajmi va intensivligini YUQCH orqali nazorat qilishni quyidagi 20-jadval orqali:

20-jadval

***Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishda chegara xisoblangan
YUQCHning chegarasi (N.M.Amosov bo‘yicha)***³⁴

Yoshi	Minutiga qisqarishlar soni
30 yoshgacha	165
30-39	160
40-49	150
50-59	130

Mavzu bo‘yicha testlar

1. Tabiiy qarish deganda

- A. Asta sekinlik bilan rivojlanuvchi, qonuniy ravishda yoshni kattalashishi munsabati bilan bostirib keluvchi o‘zgarishlar
- V. Yoshiga nisbatan o‘rtacha hisoblangan har qanday o‘zgarishlarni xususiy yoki umumiy tezlashishi jarayoniga
- D. Nerv (asab) tizimidagi o‘zgarishlar bilan kuzatilishi
- Ye. Harakatlarning nomuvofiqligi bilan

2. Vaqtdan oldin qarish

- A. Yoshiga nisbatan o‘rtacha hisoblangan har qanday o‘zgarishlarni xususiy yoki umumiy tezlashishi jarayoni
- V. Qonuniy ravishda yoshni kattalashishi munsabati bilan bostirib keluvchi o‘zgarishlar
- S. Inson hayotining 21 -30 yoshidalik davri
- D. Asab, yurak-tomir, nafas organlari, suyak – bo‘g‘in, mushaklar tizimida, modda almashinuvidagi o‘zgarishlar
- Ye. Barcha javoblar to‘g‘ri

3. Uzoq umr ko‘rish odobi nimalar kiradi?

- A. Fe‘l-atvorini (tabiatini) baravarlalashtirish
- V. Ovqatlarni tanlash, vujudini ortiqcha chiqindilardan tozalash
- S. Qaddi-qomatni to‘g‘riligi (kelishganligi) ni saqlash
- D. Burundan chiqadiganlarni yaxshilash, kiyim boshni moslash
- Ye. Jism va qalbini harakatga muvofiqlash, uyqu va uyg‘oqlikni tenglashtirish, muvofiqlashtirishni shart deb belgilaydi
- G. Barcha javoblar ro‘yhati

Nazorat savollari

- 1. Qarish va qariyalik davri jismoniy madaniyati

³⁴ Г.И.Косицкий, Г.В.Кушнарева. «Уйдем от инфаркта». – М.: Знание, 1986- Стр. 96.

2. Katta va yetuk yoshdagilar organizmining fiziologik xususiyatlari
3. Qarishni hillari
4. Asab, yurak-tomir, nafas organlari, suyak – bo‘g‘in, mushaklar tizimida, modda almashinuvidagi o‘zgarishlarning tasnifi
5. Harakat texnikasini keksalik va yoshi kattalik davrida o‘zlashtirish
6. Jismoniy madaniyatlilik va uzoq umr

O‘N IKKINChI BOB

KASBIY AMALIY JISMONIY TAYYORGARLIK

An'anaviy pedagogika kasb, hunarga o'rgatish, mehnatga tayyorlash va uning ta'lim jarayoniga qariyb ming yillar davomida ikki tomonlama hodisa, "ustoz - shogird" jarayoni deb qarab kelgan. Ustoz o'quv tarbiya jarayonining sub'yekti, shogirdlar, ularning jamoasi shu jarayonning predmeti deb qaralgan va hozir ham shunday deb qaraladi. Demak, didaktik hodisalarni nuqul ustoz(o'qituvchi) faoliyati xususi yatlaridan kelib chiqib izohlash g'oyasi o'zining uzoq tarixiga ega.

Bu g'oya dastavval Ya.A.Kamenskiyning "Buyuk didaktika", so'ngra K.D.Ushinskiyning "Inson tarbiya predmeti sifatida" deb nomlangan asarlarida isbotini topgan. Ularning ta'kidlashicha o'qituvchi ta'lim jarayonining boshqaruvchisi, o'quvchilar esa ijrochilar rolini bajar ganlar.

Ta'lim jarayonini boshqarish kasbga aylangan. Bunday kasb egalari intellekti yuqori, ma'naviyati mukammal, ijtimoiy faol, turli vaziyatdan o'rinli, chiroyli chiqqa oladigan, uni qulay variant larini topa oladigan mukammal kasbiy malaka va ko'nikmalar sohibi bo'lishi lozim.

Hozirgi kunga kelib kasbiy malaka va ko'nikmalar belgi langan, sinalgan ilmiy, nazariy va amaliy kasbiy tayyorgarlik jarayonida O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim haqidagi" qonuni, "Kadrlar tayyorlashning milliy dasturi" talablaridan kelib chiqib amalga oshirilmoqda.

Gumanitar oliy ta'lim tizimida tahsil oluvchi bo'lajak **jismoniy madaniyat va chaqiriqqacha harbiy ta'lim bakalavrlari va magistrantlarining** kasbiy nazariy tayyorgarligi ham bundan istisno emas. Uni amalga oshirishda yangi pedagogik texnologiyalar, innovatsiya lardan foydalanish bilan sohaning raqobatbardosh mutaxassislarini tayyorlashga e'tibor kuchaytirilganligi fikrimiz dalilidir.

Mamlakatimizning ta'lim tizimi o'quv muassalarida faoliyat ko'rsatayotgan jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya va sport sohasining mutaxasislari, pedagog-o'qituvchilari, sport murabbiy larini faqat kasbiy jihatdan kuchli intellekt sohibi bo'lmay, ma'naviyati yuqori, ijtimoiy faol, kommunikativ, har qanday holatdan chiroyli chiqishning eng qulay variantlarini topa oladigan, jamiyatimizning faol a'zolari tarzida shakllanishi lozimligi talabini qo'yishi ham bejiz emas.

Bunday shaxslarni tarbiyalash qator fanlar – ijtimoiy-guma nitar, pedagogika, psixiologiya, tabiiy fanlar – odam anatomiyasi va fiziologiyasi, sport fiziologiyasi, jismoniy mashqlar va sport gigiyenasi va boshqa fanlarga oid bilimlar majmuasi; maxsus kasbiy fanlar – jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, jismoniy tarbiya va sport nazariyasi; sport pedagogikasi fanlari – basketbol va uni o‘qitish metodikasi voleybol va uni o‘qitish metodikasi; qo‘l to‘pi, futbol va ularni o‘qitish metodlari; sport fiziologiyasi, sport metrologiyasi, davolash jismoniy madaniyati, jismoniy madaniyat gigiyenasi, valeologiya, sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyati va boshqa qator fanlarga oid bilimlar sohibi bo‘lishi talab qilinmoqda.

12.1. Jismoniy madaniyat fani o‘qituvchisining pedagogik madaniyati

Kishilik jamiyati paydo bo‘libdiki, jismoniy tarbiya jara yoni oldin tabiiy ravishda, so‘ngra ongli ravishda amalga oshirilaboshlangan. Natijada tarbiyalovchi - pedagog faoliyati sahnaga chiqqan va bu kasb hozirgi kungacha uzluksiz o‘zining kamolot cho‘qqisi sari bormoqda.

Jisoniy madaniyat o‘qituvchisi, tarbiyachisi - ustozlik aza liy kasb. Barcha ijtimoiy tuzumlarda sharaflangan, o‘ta ma’suli yatli, qiyin, murakkab hisoblangan. Xatto ibtidoiy jamoa tuzumi davrida ham “ov” qilishga yaramay qolgan qabila a’zolari – qariya lardan qabila bolalarini ov qilishga o‘rgatishda tarbiyachi sifatida foydalanilganligi haqida ma’lumotlar saqlangan (Ponamaryov,1982).

Bu sohada ayniqsa, azal - azaldan sharq maktabi(chavandozlar, qilichbozlar, nayzabozlar, polvon(kurashchi, tosh ko‘taruvchilar, dorboz va boshqa)larni tarbiyalovchi ustozlar ulug‘langan, ular ning tajribalari o‘rganilgan.

Bobokalon ustoz Zamaxshariy "Savdogarning boyligi uning cho‘ntagidagi pul, olim, allomalarning boyligi uning yozgan asarlari, tarbiyalagan shogirdlaridir. Savdogarning boyligi tugasa, uning hayoti barbod bo‘ladi, olim - allomalarning esa hayoti, asarlari, ishlarining davomchisi shogirdlari tomonidan davom ettiriladi" deb bejiz ta’kidlamagan.

Aslida ham shunday, allomaning hayoti, asarlari, qarashlari, ma’naviy-ahloqiy olami, madaniyati shogirdlarida namoyon bo‘ladi. Shunga ko‘ra halqimizda "Ustoz o‘lmaydi" degan naql bor. Jamiyatining rivojlanishi davomida o‘ning tarbiya tizimi, jamiyat

a'zolarining ta'limi va tarbiyasi uchun mahoratli tarbiyachilarining kasbiy faoliyati nazariyasi va amaliyotiga oidni boy tajribalar va uslubiyotlarni to'plagan, ularni borgan sari mukammallashtirilgan, progresssivlari o'zidan oldingila rining o'rnini egalagan va bu bilan jismoniy madaniyat pedagogi kasbi o'zining kamoloti sari yo'l tutgan. Natijada **soha pedagogining madaniyati** yuzaga kelib uning mahoratning shakllanishiga sabab bo'lgan.

Jismoniy madaniyat bakalavri madaniyatining tuzilishi va mazmuni. Madaniyat so'zi - lotin tilidan olingan bo'lib, ishlab bermoq, yetishtirmoq, tarbiyalash, ma'lumot, rivojlanish, qadrlash, ma'lumot berish degan ma'noni beradi va unga "jamiyat a'zolarining zo'ri bilan yaratilgan barcha moddiy va ma'naviy boyliklarning yigindisi" deb ta'rif berilgan. Harbir kasb o'zining madaniyati bilan ajralib turishi o'zining isbotiga ega. Fan, texnika, san'at, adabiyot, jamiyatning tuzilishi va boshqa ko'plab moddiy va ma'naviy boyliklar jamiyat a'zosining umumiy madaniyati baholash imkonini beradi.

Madaniyatni tashuvchilar esa har doim shu jamiyatda istiqomat qiluvchi kishilar bo'lishgan va ularning asosiylari, faollari, pedagog-tarbiya chilar, o'qituvchilar bo'lishgan. Bunday muhit (sharoit) ularga ma'lum dara jadagi pedagogik madaniyatiga ega bo'lishdek ma'suliyatni yuklagan va ular o'zlarining amaliy faoliyatlari jarayonida individual kamolotga, madaniy mukammallikka erishib, yashashga majbur bo'lganlar chunki buni kasbiy madaniyati taqazo etganligi uchun ham unga intilganlar.

Pedagogik madaniyat - bu mantiqiy ma'lumot (bilimlar majmui), o'zining mazmuniga ko'ra keng va o'ziga xos kategoriyadir. Uning tuzilishiga aniqlik kiritsak, bir tomondan, ilmiy pedagogik qiziqishni yuzaga keltirib, nazariy dunyoqarashni mukammallashtirishga muvassar qilsa, ikkinchi tomondan, bo'lajak mutaxassislarning pedagogik kasbining shakllanishiga puxta asos bo'lib hizmat qiladi.

Mantiq-etimologik (so'zni kelib chiqishi) nuqtai nazar bilan aytilganda "pedagogika madaniyati", "pedagogikani kasb qilib olgan" va "pedagogik mahorat" degan tushunchalarga nisbatan aytarli darajadagi fundamental va nisbatan kengroq ma'noni beradi.

"Pedagogik madaniyat" bazasida an'analar, tajribalar, yangi likka intiluvchanlik, va anglash orqali, pedagogik professionallik shakllanadi, undan so'ng nisbatan yuqoriroq daraja-pedagogik mahorat yuzaga keladi.

12.2. Jismoniy madaniyat bakalavrining pedagogik madaniyati va uning tuzilishi

Adabiyot materiallarini har tomonlama o'rganish, masalaga turlicha qarashlar va ulardan yuzaga kelgan bahslar orqali "pedagogik madaniyat" tarkibida to'rtta blok mavjud degan xulosaga kelish mumkin. Bu xususiyatlar orqali barcha pedagoglar, ular –tarbiyachimi, fan o'qituvchisimi, biz o'rganayotgan eng qadimiy kasb - inson jismining barkamolligi, garmoniyasi injeneri - "Sport pedagogi", "Sport murabbiysi", "Jismoniy tarbiya fan o'qituvchisi"ni ham shakllanishi lozimligi amaliyotda kuzatilgan. Adabiyotlar tahlili, pedagogik madaniyat strukturasi asosi to'rtta blokga, ular:

1. Pedagog shaxsining maxsus qobiliyatlari va o'ziga xos xususiyatlari:

1.1. Ishbilarmonligiga oid sifatlari (vijdonligi, faolligi, muloqatga kirisha olishi, so'zini ustidan chiqishi).

1.2. Refleksivlik sifatlari (tartibliligi, xipchaligi, o'zini-o'zi tanqidga ola biluvchanligi, dunyoqa rashining kengligi, iqtidori).

1.3. Kommunikativlik sifati (e'tiborliligi, halolligi, o'z kasbining egasiligi, bosiqqligi, talabchanligi, odamoxunligi).

1.4. Empativlik sifatlari (insonparvarligi, o'zaro bir-birini tushunishi, ko'nglining kengligi, ko'nglini ovlay bilishi, qat'iyatliligi, kuyunchakligi va nozik qochirimlarga ustaligi).

2. Goyaviy, ahloqiy sifatlari – ishonchliligi, prinsipialligi, vatanparvarligi, kollektivni xush ko'rishi, so'zining ustidan chiquvchanligi, intellegentligi.

3. Pedagogning kasbiy etikasiga rioya qilishi.

3.1. Kasb egasining individ ta'limi va tarbiyasi sohasiga oid dunyoqarashi va o'zining fikriga egaligi.

3.2. O'zining shaxsiga xos xususiyatlari, munosabatlar tizimini doimiy mukammallashtirishga yo'nalganligi va intilishi.

3.2. o'z shaxsiga munosib, alohida turmush tarzi bilan ajrab turishi va boshqalar bilan xarakterlanadi.

4. Pedagogik mahoratining ko'rsatkichlari.

4.1. Fanini bilishi (kasbiga loyiqqligi, maxsus-taktik tayyor garligi, ta'lim va tarbiyadagi tajribasi, ilmiy kvalifi fikatsiyasi).

4.2. Pedagogik texnologiyalar: nutq texnikasi va ta'sir chanligi (ekspressiyasi) fikrining tiniqligi va mantiqligi, mulohazasining ishonchliligi, yuz xarakatlari – mimikasining ifodaliligi, harakatlar,

mashqlarni ko'rsatishini namuna daraja sidaligi yoki unga yaqinligi, o'qitishning zaruriy vositalari, metodlari va mashg'ulotlarning mavzuga muvofiq shakl larini tanlay bilishi.

4.3. Pedagogik ijodkorligi (ijodiy tasavvuri, ko'z oldiga keltirish, fikrlashining nostandartligi darajasi, yangi axborotni izlashga talabi, ekperimentga intilishi).

4.4. Pedagogik stili (pedagogik ishonchi, o'zi va o'zgalarning faoliyati, fikrini qabul qila olishi va ularga to'g'ri baho bera bilishi, pedagogik muloqotining yo'nalishi, xulqi, pedagogik taktikasi, etikasi, eshitishni, tinglashni bilishi, tarbiyalanuv chilarining ichki dunyosiga kira olishi va ularni tushunishi).

12.3. Kasb, hunar sohibining mahorati

Kasb-xunariga oid harakatlarni bajarish mahorati kasb egasini mehnat yoki moddiy ishlab chiqarish muhitida, sharoitida jismining energetik zahiralarini ish kuni davomida tejab ishlatishga imkon yaratadi. Kasbi, hunariga oid harakatlarning ijro mahorati ularni amalga oshiruvchi organlar va uning tuzilmalarini umumiy va maxsus kasbiy jismoniy tayyorgar ligining sifati darajasi bilan ham uzviy bogliq.

Jismoniy madaniyat o'qituvchisining sport tayyorgarligi, sport mahorati haqida fikr yuritgan rusiyzabon olimlarimizdan biri professor A.A.Ter-Ovanesyan o'zining 20 dan ortiq tilga tarjima qilgan mashhur "SPORT" deb nomlangan kitobida " Sport murabbiylari, sportchi larning intellektual rivojlanishini yuqori pog'onalariga ko'tarish, ularning maxsus bilimlari yig'indisining zahirasi mamlakatda sport natijalarining ko'tarilishi va xalqni yanada tanilishi, mahoratli murabbiylar, sportchilarni shakllanishiga sabab bo'ladi" deb yozgan.

Jismoniy madaniyat ta'limi amaliyoti faqat sport turi bo'yicha emas, jismoniy madaniyat mutaxassisligi kasbiy mahorati ham organizmning mashq ko'rganligi (shug'ullanganligi darajasi) dek jihatlariga oid amaliy malakalar va nazariy bilimlarning majmuiga bog'lamoqda. Shug'ullanganligi yuqorilarni maxsus kasbiy tayyorgarlikni amalga oshirishda yoki sport mahoratini takomillashtirishda kasbiy faoliyatiga oid faoliyatlar ijrosi mahoratini takomillash tirishda qo'l kelishini jismoniy madaniyat ta'limi amaliyoti isbotlandi..

Aslida soha mutaxassisining har qanday harakatni ijro etish mahorati ma'lum etaplar orqali, boskichma-bosqich amalga oshiri lishi

haqidagi bilimlarga muhtojlik mavjud. O'z navbatida bu harakat haqidagi dastlabki tushunchalar yoki o'sha harakatlarning ijrosi - "qila bilish" (bajara olish) qobiliyati bilan bog'liq.

Harakat qobiliyatini namoyon bo'lishi umuman bajarib ko'ril magan harakatni ilk bor bajarishda, harakat haqida ilk bor eshitib hosil bo'lgan dastlabki tushunchalar, bajarilishini ko'rish orqali hosil bo'lgan ta'savvur, amaliy malaka, vujudimizdagi muvofiq lashtirish, moslashishga yordam beradigan mavjud harakat zahirolari, mushaklarimizni, rivojlanganligi, ruhiy sifatlarimizni shu harakat ijrosi bilan muvofiqlashtira olishida namoyon bo'ladi.

Hozirgi kunga kelib harakat qobiliyatini fanda "muvofiqlash", "muvofiqlashtira olish" degan tushuncha bilan almashti rilmoqda(O.V.Goncharova, 2005). Kasb-hunarga oid harakat mahoratini tez shakllanishida organizmning aynan shu muvofiqlashtiraolish jihati zamin bo'lishi isbotlangan.

"Muvofiqlashtiraolish harakatni tanishtirish, o'zlashtirish, uni mustahkamlash va takomillashtirish" deb nomlanadigan hamda fanda "ta'lim jarayonining etaplari" deb qabul qilingan, DTSlarining materiallarini o'qitish bilan boy harakat zahiralarini yaratish ta'lim jarayonining asosiy maqsadi va vazifalari bo'lib, uni hal qilish har qanday yangi harakatlarni oson o'zlashtirishni - muvofiqlashtirishni osonlashtiradi.

O'z navbatida bu kasbiy mahorat uchun yo'l bo'lib, qayd qilingan ta'lim etaplarisiz kasb-hunar harakatlarinigina emas, oddiy, kundalik turmushdagi hayotiy-zaruriy harakatlar (turish, yurish, yugurish, sakrash, oshib o'tish, tirmapshb chiqish, osilish, tayanish va boshqalar)ni bajarishda ma'lum qiyinchiliklar, ortiqcha mushak zo'riqishlarini qilish, samarasiz quvvat sarflashi, zarur bo'lmagan harakatlarni yuzaga kelishi bilan kuzatiladi. Ular mahoratni shakllanishi va uni namoyon bo'lishini orqaga suradi.

Harakat mahorati - bu tejimli harakatlar majmui bo'lib, uni ijrosi ortiqcha zo'riqish qilish talabini qo'ymaydi. Maho ratli ijro tashqaridan kuzatilganda kasbiy harakatlar "texni kasi"ning "o'zagi" (negizi)ni ijrosini erkin, ko'rinishi chiroyli, bajarilishidagi nafosat, ijroda, harakatlar ketma-ketligining ravonligi, zaruriy sur'ati, ritmi, amplitudasi bilan ko'zga tashlanadi.

Kasbiy harakat mahorati va uni takomillashtirishga oid tadqiqotlar kam. Ular aynan u yoki bu kasblar misolida o'rganili shining ahamiyati muhim. Shunga ko'ra ijtimoiy hayotda duch kela digan kasb-

hunarga oid harakatlarni takomillashtirish, ular ijrosini mahorat darajasiga ko'tarish uchun asosiy baza kasb egasining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasi deb qaraladi. Ularga oid maxsus bilimlar va amaliy malakalarni oldingi 2-3 boblarimizda berdik.

Hozirgi kunda kasbiy harakat larning ijro mahoratining darajasini ko'tarish, aynan o'sha kasb va uning sohiblarining biologik yoshini alohida davrlaridagi "muvofiqlashtirish"ni o'ziga xosligini e'tiborga olishni taqozo etmoqda.

Ayrim o'ta nozik harakatlar bilan bog'liq kasblarda harakt larni bajarish katta hajmdagi jismoniy kuch talab qilmaydi. Zargarlar, soatsozlar, mikrosxemalar tayyorlovchi texnik kasb egalari, vrachlar, sartaroshlar, operatorlar va boshqa shunga o'xshash kasb-xunar egalarining kasbiy mahoratining cho'qqisi 30-40 yosh atrofida deb qaralmoqda. Katta jismoniy zo'riqish talab qiladigan kasb egalarining kasbiy mahoratining yuqoriligi 25 yoshdan 40 yoshgacha deb qaralishiga adabiyot materiallari guvohlik bermoqda¹.

Adabiyot materiallari kasbiy mahoratni shakllanishini uch bosqichdaliligini e'tirof etmoqda. Bo'lajak kasb egasi yoki har bir kasb-xunar sohibi bunday davrlarni bilishi shartligi kasbiy tayyorgarlik jarayoning talabi sifatida qabul qilinishi lozim. Ular: "jismoniy va kasbiy qobiliyatlarni oshirishga eng qulay davri"(1-bosqich); "kasbiy jismoniy qobiliyatlarni maksimal rivojlanishga erishadigan davri" (2-bosqich); "mahoratni asta sekin pasayishi" bosqichi (III-bosqich) deb nomlanishi qabul qilingan O.V.Goncharovanning (2005).

Qayd qilingan bosqichlar – kasbiy yoki sport mahoratining yaxshilanish yoki ortishi "o'tish" va "getroxronlik" (turli vaqtga mansublik) deb nomlanadigan jismoniy madaniyat nazariyasining yetakchi qonunlari asosida sodir bo'ladi.

1-bosqichda -jismoniy, kasb-hunar yuklamalarini ko'llash natijasida organizmda kechadigan har tomonlama moslashuvchanlik harakat yoki kasbiy faoliyatlarning ayrim xususiyatlari oqibatida sodir bo'ladigan o'zgarishlar natijasida funksional imkoniyat larini asta-sekinlik bilan kengayishi sodir bo'ladi.

2-bosqichda -moslashuvchanlik, harakatlar ravonligi, faqat lozim bo'lgan mushaklarga faoliyatda qatnashadigan, ortiqcha, qo'shimcha harakatlar barham topgan, lekin jismoniy yoki kasbiy faoliyat yuklamalari organizmda katta o'zgarishlarni yuzaga keltirmaydigan, moslashuvchanlikni turgun davridir. Harakat larda tejamkorlik, ijroning

tashqi ko‘rinishi mahorat sifatida uning mexanizmi maksimal namoyon bo‘ladi.

3-bosqichda -jismoniy-kasbiy yuklamalar organizmda katta o‘zgarish yoki moslashuvlar qilmay qo‘yadagan, ya’ni rivojlantiruvchi samarani bermay qo‘yadigan davr bo‘lib, endi ish shiddatini oshirish uchun boshqa mashqlar tanlash, uni bajarish sharoitini o‘zgartirish, yuqoriroq talablar qo‘yish kerak bo‘ladi.

Xulosa qilib shu aytish lozimki: a) pedagogik madaniyat (shakl-mazmuniga ko‘ra) - bu pedagogik ishonch va ustalikning sintezi, pedagogik etika va professional- pedagogik sifatlar, o‘quv tarbiya ishining stili va o‘qituvchining o‘z ishiga va o‘z shaxsiga munosabatidir;

b) kasbiy tayyorgarlikning qayd qilingan predmeti zarur va bu kurs mutaxassisini ilmiy-nazariy, uslubiy tayyorgarligi zahirasini boyitadi;

v) jismoniy tarbiya o‘qituvchisini tayyorlash qator fanlardan o‘zlashtirilgan bilimlarga tayanadi va ulardan ijobiy foydalanadi;

g) jismoniy tarbiya, sport, jismoniy madaniyat mutaxassislarining tayyorlash jarayoni sportdagi pedagogik mahorati va uni takomillashtirish jarayoni, milliy sport nufuzini halqaro maydonda ko‘tarish uchun xizmat qiladi.

12.4. Kasbga yo‘naltirilgan harakatlarning zahirasiva ularga oid nazariy bilimlar

Farzandiga yoshligidan hunar o‘rgatish halqimizning ulug‘ qadriyatlaridan biri. Hozirgi "Ustoz-shogird an‘anasi" shunga borib taqaladi. Avval ustozlar shogird tanlashda asosan jismoniy jihatdan ko‘zga tashlanganlarga, harakatlarida, yurish-turishidagi shijoatiga, o‘zining tutishi, qaddi-bastiga e’tibor berganlar.

Chunki u paytda shogird tanlash uchun hozirgi kundagi ilmiy asoslangan "test"lar bo‘lmagan. Shogird tanlash ustozning tajri basi, uning ichki sezgisi, bashorat qilish hissiyoti orqali amalga oshirilgan. Bo‘lajak shogirdidagi chapdastlik - chaqqonlik, ko‘rsa tilgan harakatni tez o‘zlashtirib olish qobiliyati asosiy mezon hisoblangan. Har qanday kasb, har bir xunar va uning egasi ma’lum darajadagi harakat tayyorgarligiga ega bo‘lishi kerak.

Kasbga yo‘naltirilgan harakatlarni mashq qildirish va ularga oid maxsus nazariy bilimlarni berish asosan jismoniy tarbiya jarayonining mavjud yo‘nalishlari – umumiy jismoniy tayyor garlik (UJT), kasb-

hunar jismoniy tayyorgarligi (KHJT), “sport tayyorgarligi” hamda “Ommaviy ko‘ngilli sport” (OKS)ning maqsadli mashg‘ulotlari davomida amalga oshiriladi. Ularning mazmuni, tuzilishi, vositalari, ularni qo‘llash uslubiyatlari kasbiy faoliyatlarda bajariladigan harakatlarga muvofiqlashtiriladi. Kasbi va hunarga oid harakat zahiralarini yaratishni boshlang‘ich bosqichi kasb hunar kollejlari kichik mutaxassislar tayyorlash davomida uyushtiriladi. Kasbi, xunari uchun muvofiq harakat tayyorgarligining zahirasi o‘quv muassasalaridagi jismo niy madaniyat, sport mashg‘ulotlari, ommaviy sog‘lomlashtirish ishlari orqali yaratiladi. Ularga sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyatining nazariy bilimlari, salomatligini nazorat qilish, turli xildagi nosog‘lom muhitning zararli oqibatlariga organi zmnining qarshilik ko‘rsata olishi, hayotiy-zaruriy, amaliy harakat malakalarini shakllantirishga oid nazariy bilimlar berish va amaliy malakalarni shakllantirish yo‘lga qo‘yiladi. Chunki kasbi ning mazmunidan kelib chiqib moddiy ne‘mat yaratish jarayoni belgilangan daraja dagi harakatlar zahirasi, ularni bajarish uchun belgilangan darajadagi energiya (quvvat) sarflashni taqozo etadi.

Kasbiga, xunariga monand jismoniy harakatlar zahirasi:

a) umumiy kasbiy tayyorgarlik jarayoni davomida egallana digan harakatlar zahirasi;

b) maxsus kasbiy –zaruriy harakatlarni egallash va ularni rivojlantirish jarayonida shakllantiriladigan jismoniy harakatlar zahirasi deb ikki guruhga ajratilishini yozdik.

Bunday zahiralar harakatlarni mashq qilish, ularni ketma-ket tizimli takrorlashlar bilan kechadi va organizmdagi turli xil tuzilmalar (nafas tizimi, qon aylanish yurak-qon tomir tizimi va boshqalar)ning funksional faoliyatini yaxshilashga sabab bo‘lishi amaliyotda kuzatilmoqda.

Masalan, binokor bo‘yoqchi qo‘lida binoni bo‘yashda, rang berishda ishlatadigan zaruriy asbob-uskuna, jihozlari bilan ma‘lum baland likda, chegaralangan yuza (sath - yonma-yon qo‘yilgan taxtalar)da harakatlanishi, kasbiy faoliyatini bajarishiga to‘g‘ri keladi. Bu kasb egasidan eng avvalo harakat tayanch appara tining(oyoq, qo‘llar) harakatlari zahirasi belgilangan talab larni qo‘yadi.

Ular harakat koordinatsiyasi (tana a‘zolarini boshqarish), mo‘ljall olish, balandlikdan qo‘rqmaslik va boshqa qator kasbi uchun zarur bo‘lgan umumkasbiy hamda maxsus kasbiy xarakat mala kalarini shakllantiradigan harakatlarni, jismoniy mashqlarni mashq qilishi zarur

bo'ladi. O'z navbatida bu belgilangan darajada chaqqonlik, kuch, tezkorlik, chidamlilik, bo'g'inlar harakat chanligi, mushaklar elastikligidek harakat sifatlarini rivojlan ganli gini taqazo etadi.

Lekin, kasb-hunar kollejlari, oliy o'quv yurtlarida berila digan kasb hunarlar uchun zaruriy harakat zahiralarini shakl lanti riladigan jismoniy madaniyat mashg'ulotlarining davlat dasturlarida bo'lajak kasb – hunari sohiblarining kasbiga yaqin, mehnat jarayonida foydalaniladigan harakat malakalari va ko'nikmalari zahirasini oshiradigan o'quv materiallari talab darajasidan ortda qolmoqda.

Kasbiy harakatlar zahirasi, kasbiy-jismoniy tayyorgarlikni yo'lga qo'yish va unga yo'naltirilgan, jismoniy mashqlarni bajarishda belgilangan talablar mavjud. Ularni bilish kasbiy tayyorgarlik jarayoniga samarali ta'sir ko'rsatishini hisobga olib ***kasbiy faoliyatga ko'ra bo'yin mushaklariiii riyeojlanganligini*** talab qiladigan kasb egalari uchun o'tkaziladigan mashg'ulotlarga qo'yiladigan talablarini etiboringizga havola qildik.

Ular: a) bo'yin mushaklariga mashq berishdan avval tanamiz a'zolarining boshqa qismlarini mashq qildirish;

b) bo'yin mushaklari uchun mashqlar aytarli ko'p emasligi, lekin o'ziga xos murakkablikka egaligini yodda saqlashni zarurligi;

v) bo'yin mushaklari uchun mashqlarni bajarishda eng sodda harakatlardan qiyinlariga o'tish bilan zo'riqishni asta-sekinlik bilan oshirib borish;

g) statik zo'riqish bilan bo'yin mushaklarining mashq bajarish muddatini 5-20 soniyadan orttirmaslik;

ye) bo'yin umurtqasida tuzlarni yuzaga kelishi - bo'yin mushaklarini kuchsizlanib qolishi oqibatidan ekanligini bilish.

Har bir kasb egasi noliydigan bosh og'rigining yuzaga kelishiga asosiy sabab bo'yin mushaklarining deformatsiyasi yoki uning kuchsizlanib qolishi ekanligini e'tiborga olib, tananing bu guruh mushaklarini doimiy mashq qildirishni ahamiyati hayotiy zaruriyatdir. Tana skeleti mushaklariga tushgan katta yuklamaning ta'siri eng avvalo bo'yin mushaklarini shishi orqali namoyon bo'ladi, yuz mushaklarining rangi tez o'zgaradi. Mashklarni iloji boricha bosqichma-bosqich o'zlashtirish, so'ng muayyan malaka, ko'nima hosil bo'lgacha uni qaytarishlar soni (yuklama me'yori)ni belgilab, unga organizm ko'nikkincha mashqlanish tavsiya etiladi.

Ko'krak mushaklari uchui mashqlarni bajarishda e'tibor berilishiga oid bilimlar. Kam harakatlanish yoki bir xilda bajariladigan

kasbiy harakatlar ko'krak mushaklarining kuchini, shaklini o'zgarishi, qurib qolishiga sabab bo'ladi. Buning oldini olish, ko'krak muskullarining kuchini, shaklini saqlab turish uchun

esa statik mashqlar juda zarur. Bu mashqlarning qulayligi shundaki, ularni bajarish uchun hech qanday moslama zarur emas, maxsus joy ham talab qilinmaydi.

Ko'krak mushaklari uchun statik holatda bajariladigan alohida maxsus mashqlar yo'q. Bunday mashqlar qo'l mushaklarini mashqi bilan birgalikda bajariladi. Mashqlarni bajarishda jismoniy yuklamaning kattarog'i ko'krak mushaklariga tushirilishiga erishish zarur.

Tananing orqa mushaklari. Tanamiz orqasida eng katta mushaklar guruhi joylashgan. Bu mushaklar qanchalik yaxshi rivojlangan bo'lsa, insonning qaddi-qomati shunchalik chiroyli ko'rinadi. Bu guruhga **yelkaning katta mushagi, trapesiyasimon** va **orqamizdagi uzun mushak** kiradi. Ularning har biri muayyan funksiyalarni bajaradi. Masalan, yelkaning katta mushaklari guruhi gavdaning yuqori qismidagi barcha harakatlarni bajarishda ishtirok etadi. Ko'tarilgan qo'lni tushirishda, qo'lni orqaga burishda kaftlarni ichkari tomonga aylantirishdek vazifalarni bajaradi.

Trapesiyasimon mushak yelkani yuqori ko'tarish va pastga tushirishda, boshni orqaga bukish, aylantirishga yordam beradi.

Uzun mushaklar egilish, qayrilish, eshilish hamda gavdaning buklash, egilish harakatlarida ishtirok etadi. Yelkani katta mushaklarini rivojlantirish bilan belni xilma-xil jarohatlardan saqlash va turli kasalliklarga yo'liqishni oldini oladi. Bu maqsadda muayyan mashqlarni bajarib yurish foyda keltiradi.

Qorin mushaklari uchun mashqlar. Qorin mushaklarining yaxshi rivojlanmaganligi asrimiz kasalligi. Hali 30 yoshga yetmaganlar ham qorin "solish", osilib turadigan qoriga egalar qatoridan joy olmoqdalar va ularning soni tobora ortib bormoqda.

Kuchli, rivojlangan qorin muskullari qorin bo'shlig'ida bosimni ma'lum darajada saqlab turadi va salomatlikka xizmat qiladi. Qorin mushaklarini yaxshi rivojlanganligi qorin bo'shlig'i a'zolarining pastga surilishiga yo'l qo'ymaydi, ular faoliyatini buzilishini oldini oladi, qaddi-qomatga ko'rinish beradi, kiyim boshni yarashib turishiga sabab bo'ladi.

Qorin pressi – mushaklarining inson organizmidagi o'rni beqiyos: ular ichki organlarni himoya qiladi, ichki organlarni bevaqt o'zining "go'shangasi" - belgilab joylashtirilgan joyni tashlab ketishiga yo'l qo'ymaydi, nafas olishda ishtirok etadi.

Qorin press mushaklari uchun mashqlar faqat insonni qaddi-qomatini kelishgan chiroyli qilishdan tashqari ichki organlarni o'ziga xos massajini yo'lga qo'yadi – ularni faoliyatini stimullaydi, tabiiy mushak korsetini yuzaga keltiradi, yo'g'on ichakni qisqarishini (peristaltikasi)ni yaxshilaydi.

Qorin press mushaklari yurish, sonni baland ko'tarib joyidan jilmay yurish, yugurish, sakrash, oyoqni yoki gavgani ko'tarish, turli xilda turnik va brusyada chayqalish (maxlar) larda, eshkak eshish, chang'ida yurish, konkida uchish mashqlari orqali rivojlantiriladi.

Qorin mushaklari bo'sh rivojlangan kishilar statik mashqlarni bajara olmaydilar. Shuning uchun bunday kishilar qorin mushaklarini rivojlantirish uchun shug'ullanishni dinamik mashqlarni bajarish bilan boshlashi kerak.

Buning uchun turnikka osilib oyoqlarni gavdaga nisbatan 90° ga ko'tarib ushlab turish juda foydali. Statik mashqlarni bajarilishi qorindagi yog' qatlamini singishini tezlashtiradi.

Oyoq mushaklari uchun mashqlar. Hunar va kasbiy faoliyat davomida oyoq mushaklari belgilangan vazifalarni bajaradi. Ular boshqa mushaklarga qaraganda ko'p ish bajaradi. Inson oyoq mushaklarining sog'lom bo'lishiga juda ham muhtoj. Odatda biz oyoqlarimiz mushaklariga yetarlicha e'tibor bermasligimiz tufayli ularni muddatdan avval o'z funksiyasini pasayishiga sababchi bo'lamiz.

Xulosa qilib shuni ta'kidlash lozimki kasb– hunar sohib lari o'quvchi talaba yoshlar jismoniy madaniyati sog'lomlashtirish mashg'ulotlaridan maqsadli foydalanishni, harakatlarning xil lari, ularning mazmuni, amalda ulardan tan – sihatligi yoki kasbiy faoliyatida foydalanishga oid boshlang'ich bilimlarga ega bo'lishi davr talabidir.

Kasb hunar tayrgarligi davomida mehnat faoliyatida amalga oshiriladigan harakatni yo'li, uning surati, ritmi, og'ishi, davomiyligi, tezligi- (harakatni bajarishga sarflanadigan vaqti), tananing fazodagi holati, pozasi, har qanday harakatni bajarishdan oldingi (dastlaki) holatining amaliy ahamiyatini bilish muhim ahamiyatga ega.

Kasbiy faoliyat (harakatni bajarish) uchun organizmni tayyorlash(razminka), organizmni ishga kirishib ketishi, kasbi–hunariga oid harakatlar, ularni takomillashtirish, “oliy tartib dagi harakat” maqomi darajasida(mahorat)gi amaliy malaka va kasbiy ko'nikmalarni egallash lozim bo'ladi.

Oliy o'quv yurtlari, kasb – hunar kollejlarining jismoniy madaniyat fani bo'yicha DTS va jismoniy tarbiya jarayoni uchun mo'ljallangan

Davlat dasturi materiallarini kasbiy amaliy tayyorgarlik nuqtai nazaridan qayta ko'rib chiqish va uni takomillashtirish davr talabidir.

Qolaversa, kasb – hunarga yo'naltirilgan harakatlar, ularning klassifikatsiyasi, amaliyotga tadbiq etilishiga ko'ra fundamental nazariy bilimlar va amaliy malakalar bankini yaratish bilan jismonan barkamol avlodni kasbiy amaliy tayyorgarligi muam molar ijobiy hal qilinishi mumkin. Shunga ko'ra mamlakatimiz ta'lim tizimidagi kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik jarayoni talaba yoshlarni o'z sohasi bo'yicha kasbi nazariy bilimlari va amaliy malakalarining yanada takomillashtirish davlat buyurt masidir.

Mavzu bo'yicha testlar

1. *Pedagogik madaniyat*

A. Bu mantiqiy ma'lumot (bilimlar majmui), o'zining mazmuniga ko'ra keng va o'ziga xos kategoriyadir

V. Ishlab bermoq, yetishtirmoq, tarbiyalash, ma'lumot, rivojlanish, qadrlash, ma'lumot berish deb tushuniladi

S. Jisoniy madaniyat o'qituvchisi, tarbiyachisi va uzstozning o'zini tutishi va boshqa xislatlari

D. Mamlakatimizning ta'lim tizimida tavsiya qilingan kasbiy madaniyat

Ye. Barcha javoblar to'g'ri

2. *Pedagog shaxsining maxsus qobiliyatlari va o'ziga xos xususiyatlari*

A. Ishbilarmonligiga oid sifatleri (vijdonligi, faolliqi, muloqatga kirisha olishi, so'zini ustidan chiqishi).

V. Refleksivlik sifatleri (tartibliligi, xipchaligi, o'zini-o'zi tanqidga ola biluvchanligi, dunyoqa rashining kengligi, iqtidori).

S. Kommunikativlik sifati (e'tiborliligi, halolliqi, o'z kasbining egasi ekanligi, bosiqliqi, talabchanligi, odamoxunligi).

Ye. Empativlik sifatleri (insonparvarligi, o'zaro bir-birini tushunishi, ko'nglining kengligi, ko'nglini ovlay bilishi, qat'iyatliligi, kuyunchakligi va nozik qochirimlarga ustaligi).

3. *Harakat mahorati*

A. Tejamli harakatlar majmui, ijrosida ortiqcha zo'riqishlarni sezilmasligi

V. Ijtimoiy hayotda duch keladigan kasb-hunarga oid harakatlarni takomillashganligi

S. Kasbiy harakatlarning ijro mahoratining darajasini yuqoriligi

D. Jismoniy-kasbiy yuklamalar katta o'zgarish yoki moslashuvlar qilmay, ya'ni rivojlantiruvchi samarani bermay qo'yganligi

Ye. Barcha javoblar to'g'ri

4. Kasbga yo'naltirilgan harakatlarni mashq qilish va ularga oid maxsus nazariy bilimlarni berishning asosiy yo'nalishlari

A. Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) jarayoni

V. Kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi (KHJT) jarayoni

S. "Sport tayyorgarligi" jarayoni

D. "Ommaviy ko'ngilli sport" (OKS)ning maqsadli mashg'ulotlari

Ye. Barcha javoblar to'g'ri

Nazorat savollari

1. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik

2. Jismoniy madaniyat fani o'qituvchisining pedagogik madaniyati

3. Jismoniy madaniyat bakalavri madaniyatining tuzilishi va mazmuni.

4. Jismoniy madaniyat bakalavrining pedagogik madaniyati va uning tuzilishi

5. Kasb, hunar sohibining mahorati

6. Kasbga yo'naltirilgan harakatlarning zahirasi va ularga oid nazariy bilimlar

UMUMIY O‘RTA TA‘LIM JISMONIY TARBIYASI
(Davlat ta‘lim standartiga sharh)

6.1. Uqtirish xati

Umumiy o‘rta ta‘lim uchun jismoniy tarbiya bo‘yicha davlat ta‘lim standarti (UO‘TJTDS) ta‘lim jarayonining sifatiga, ta‘lim mazmu-niga doir talablarni; o‘quvchilar tayyorgarligining zarur va yetarli darajasi hamda bitiruvchilarga qo‘yiladigan talablarni; ta‘lim muas-sasalari faoliyati va jismoniy ta‘lim hamda tarbiya sifatiga baho berish tartibi va mexanizmlarini belgilab beradi.

UO‘TJTDS umumiy o‘rta ta‘limda ta‘lim jarayonining tashkil etilishi va mazmunini, ta‘lim muassasalari faoliyatiga hamda jis-moniy ta‘lim va tarbiya sifatiga baho beruvchi, tartibga soluvchi tegishli me‘yoriy hujjatlarni (o‘quv rejaları, dasturlari va bosh-qalar) yaratish uchun asos sanaladi.

6.2. Qo‘llanish sohasi

UO‘TJTDS qaysi idoraga bo‘ysunishi va mulkchilik shakllaridan qat’iy nazar O‘zbekiston Respublikasi hududida joylashgan umumiy o‘rta ta‘limning barcha ta‘lim muassasalari uchun majburiydir.

6.3. Me‘yoriy ilovalar va umumiy qoidalar

6.3.1. Me‘yoriy ilovalar

Ushbu standartlarni tayyorlashda O‘zbekiston Respublikasining «Ta‘lim to‘g‘risida»gi Qonuni, «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi»; O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining «Ta‘lim va kadrlar tayyor-lash, barkamol avlodni tarbiyalash tizimini tubdan isloh qilish to‘g‘-risida»gi 1992 yil 6 oktyabrg‘ Farmoni, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Uzluksiz ta‘lim tizimi uchun davlat ta‘lim standartlarini ishlab chiqish va joriy etish to‘g‘risida»gi 5.01.98 yil 5-sonli qarori va quyidagi standartlardan foydalanildi:

- Umumiy o‘rta ta‘lim davlat ta‘limi standarti. Asosiy qoidalar. 1998 yil;
- RSTUz 1.0-92 O‘zbekiston Respublikasining standartlari bo‘yicha davlat tizimi;
- RSTUz 1.1-92. O‘zbekiston Respublikasining standartlari bo‘yicha davlat tizimi;
- O‘zbekiston Respublikasi standartlarini ishlab chiqish, kelishuvdan o‘tkazish, tasdiqlash va qayddan o‘tkazish tartibi;

RSTUz 1.10-92. O‘zbekiston Respublikasining standartlashtirish bo‘yicha davlat tizimi. Korxonalar standartlarini ishlab chiqish, kelishib olish, tasdiqlash va qayddan o‘tkazish;

- GOST 1.5-93. Davlataro standartlashtirish ishlarini o‘tkazish qoidalari. Standartlarning tuzilishi, bayoni, rasmiylashtirilishi va mazmuniga qo‘yiladigan talablar;
- RSTUz 1.8-94. O‘zbekiston Respublikasining standartlashtirish bo‘yicha davlat tizimi. Rahbariy hujjatlarni va tavsiyalarni ishlab chiqish, kelishuvdan o‘tkazish, tasdiqlash va davlat standartini qayddan o‘tkazish tartibi;
- RSTUz 1.9-95. O‘zbekiston Respublikasining standartlashtirish bo‘yicha davlat tizimi. Soha standartlarini ishlab chiqish, kelishuvdan o‘tkazish, tasdiqlash va qayddan o‘tkazish tartibi;
- RSTUz 1.9-95. O‘zbekiston Respublikasining standartlashtirish bo‘yicha davlat tizimi. Soha standartlarini ishlab chiqish, kelishuvdan o‘tkazish, tasdiqlash va qayddan o‘tkazish tartibi.

6.3.2. Umumiy qoidalar

O‘zbekiston Respublikasining «Ta‘lim to‘g‘risida»gi Qonuniga ko‘ra (7-modda) davlat ta‘lim standarti davlatning ta‘lim sohasida o‘z fuqarolari oldidagi va har bir fuqaroning davlat va jamiyat oldidagi majburiyatlarini aks etgiradigan asosiy hujjatlardan biridir.

Ta'lim-tarbiya muassasalarida ta'lim uzluksizligi davomida tegishli saviyani tahmin-lovchi Davlat ta'lim standarti har bir shaxsga ijtimoiy-siyosiy, iqtisodiy va shaxsiy muammo-larini hal etishga to'laqonli kirishish imkoniyatini beradi.

«Ta'lim to'g'risida»gi Qonun, «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» asosida ta'lim olish yo'llari xilma-xilligi sharoitida har bir ta'lim muassasasi o'quvchilarning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash, jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish, ularda jismoniy madaniyat asoslarini shakllantirishni kafolatlovchi shart-sharoitlar yaratib berishga majburdir.

Umumiy o'rta ta'lim uchun jismoniy tarbiya bo'yicha davlat ta'lim standarti Jismoniy tarbiya va ta'lim» kursi mazmuniga, o'quv yuklamasi hajmiga (o'quv rejasidagi o'quv soatlari), majburiy jismoniy tayyorgarlik darajasiga (jismoniy sifatlarining rivojlanishi, harakat malaka va ko'nikmalarining shakllanishi), sutka, hafta, yil davomidagi harakat rejimining majburiy hajmiga; o'quvchilarning nazariy tayyorgarligiga (jismoniy tarbiya, gigiyena, shifokor nazorati, sport tibbiyoti, o'z-o'zini nazorat va boshqalar) qo'yiladigan talablar yig'indisini belgilab beradi.

Shunday qilib, mazkur standart o'quvchilarning bilimlari, ko'nikma va malakalari, shuningdek, shaxsning asosiy ma'naviy, axloqiy va jismoniy sifatleri doirasini tartibga soladi; butun umumiy o'rta ta'limga singdiradi; o'quv-tarbiya jarayoniga miqdoriy va sifat jihatdan baho berish tartibi va usullarini ko'rsatadi.

UO'TJTDTSning asosiy vazifalariga kuyidagilar kiradi:

1. Jismoniy madaniyat ta'limining darajasiga mosligi va barcha uchun barobarligini ta'minlash.

2. Jismoniy tarbiya mazmunining xalqaro mezonlarga mosligini ta'minlash, jismoniy tarbiya sohasida o'quvchilarni jismoniy imko-niyatlari va bilimlariga ko'ra jahon darajasiga olib chiqish.

3. Jismoniy tarbiya va ta'lim jarayonini ijtimoiy-davlat yo'li bilan tartibga solish.

4. Turli yo'nalishlarda jismoniy tarbiya va ta'lim jarayonini nazorat qilish va boshqarish.

5. Ta'limni insonparvarlashtirish.

6. Jismoniy tarbiya ta'limi sifatini oshirish.

UO'TJTDTSning har bir vazifasi Davlat ta'lim standartlari haqidagi Nizomda (O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 5.01.98 yil 50-sonli qaroriga ilova), Davlat ta'lim standartlarini ishlab chiqish va joriy etishga doir talablarda (Toshkent, O'zPFITI, 1998.) mufassal yoritiladi.

«**Jismoniy tarbiya» maktab kursi** maktabning o'quvchilar sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash, asosiy jismoniy sifatlarini rivojlan-tirish, hayotiy zarur harakatlar malaka va ko'nikmalarini shakllan-tirish, o'z-o'zini jismoniy takomillashtirish istak va ehtiyojlarini shakllantirish, jismoniy madaniyat sohasida ijobiy qiziqishlarni o'stirish faoliyatida yagona bo'g'in bo'lmasada, lekin asosiy sanaladi.

6.3.2.1. Jismoniy tarbiya va ta'lim maktab kursining qurilishi

«Jismoniy tarbiya va ta'lim» kursi umumiy o'rta ta'limda quyidagilardan tarkib topadi:

1. **Jismoniy madaniyat darslari** — maktabda jismoniy tarbiya va ta'limning asosiy shakli. Ularning miqdori Tayanch o'quv rejasida haftasiga 2 o'quv soat hisobidan belgilangan (1-jadval).

2. **Harakat faoliyatining darsdan tashkari shakllari:** darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika; umumiy o'rta ta'lim darslarida jis-moniy tarbiya daqiqalari va pauzalar; uzaytirilgan tanaffuslardagi dinamik pauzalar; ko'ngilochar o'yinlar.

3. **Jismoniy mashq bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining sinfdan tashkari shakllari:** sport seksiyalari, fakultativlar, o'quvchilar qiziqishiga qarab ochilgan to'garaklar va boshqalar.

4. **Umummaktab tadbirlari:** bayramlar, sport turlari bo'yicha muso-baqalar, spartakiadalar, viktorinalar va boshqalar.

5. **Mustakil mashg'ulotlar:** ko'pincha uy vazifalarini bajarish tarzida; BO'SM sport sho'balaridagi mashg'ulotlar, safarlar, o'yinlar va boshqalar.

Mashg'ulotlarning barcha shakllari va turlari haftasiga boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun 8—10 soat, 5—9-sinf o'quvchilari uchun 10—12 soat harakat rejimini tahminlab berishi kerak.

Belgilangan hajm o'quvchilarning ko'rsatilgan guruhlariga uchun yetarli darajada zarur va minimal darajada majburiydir. Nosog'lom, jismo-niy rivojlanish va tayyorgarligi past darajali o'quvchilar uchun maxsus (individual-differensial) rejim o'rnatiladi.

Jismoniy tarbiya va ta'lim mazmuni, metodik asosi O'zbekiston Res-publikasi Xalq ta'limi vazirligi tomonidan tasdiqlangan jismoniy tarbiya dasturi (2010 -2014yillar) bilan belgilab berilgan.

Dastur bo'limlarini o'tish uchun o'quv vaqtining taxminiy taqsimoti jadvalda ko'rsatilgan.

6.4. O'quv-tarbiya jarayoniga ko'yiladigan tashkiliy va didaktik talablar

Jismoniy tarbiya o'quvchilar sog'lig'ini mustahkamlash, shaxsini har tomonlama rivojlantirish, mehnatga va Vatanni himoya qilishga tayyor-lash, shuningdek, hayotiy muhim harakat, malaka va ko'nikmalarni egal-lashida katta rolg' o'ynaydi.

Maktabda jismoniy tarbiya va sport ishlariga umumiy rahbarlik qilish direktorga va o'quv bo'limi mudiriga yuklatiladi. Darslar, seksiya mashg'ulotlari, sog'lomlashtirish musobaqa-tadbirlari tashkil qilish, o'quvchilar sog'lig'ini yaxshilash va mustahkamlash, jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish ishlarining kun tartibini yo'lga qo'yish ustidan nazoratni amalga oshirish uchun maktab direktori tomonidan komissiya tayinlanadi. Komissiya tarkibiga mahrifat va mahnaviyat ishlari bo'yicha va xo'jalik ishlari bo'yicha direktor o'rin-bosarlari, yoshlarni chaqiriqqacha tayyorlash, tabiatshunoslik, biologiya, musiqa va rasm o'qituvchilari tibbiy xodim, ota-onalar, o'quvchilar orasidan vakillar kiradi.

Komissiyaning vazifasi quyidagilardan iborat: o'quv dasturining to'liq bajarilishi, 1 yilda 2 marta o'quvchilarning jismoniy tayyorgar-ligi bo'yicha nazorat sinovini o'tkazish, jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik, sog'liqni sakdash va mustahkamlash, darslarning sifatini oshirish bo'yicha ota-onalar va o'quvchilarga tavsiyalar berish, nazorat qilish, tibbiy ko'rikning o'z vaqtida o'tkazilishini nazorat qilish va boshqalar.

Jismoniy madaniyat darsi o'quvchilarni sog'lomlashtirish, umumiy va jismoniy tarbiyalash, ularda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodi-kasi bo'yicha bilim hosil qilishni o'z oldiga maqsad qilib qo'yadi.

Jumladan:

- o'quvchilarda yuksak axloqiy, ma'naviy, irodaviy fazilatlarini, mehnat-sevarlik, faollikni tarbiyalashga;

- o'quvchilarni jismonan baquvvat, epchil, sog'lom, kuchli va qiyin-chiliklarni yengishga qodir etib tarbiyalashga;

- o'quvchilarda hayotiy muhim malaka va ko'nikmalarni (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish va tushish, suzish, sayohat asbob-anjomlaridan foydalana olish) shakllantirishga;

- o'quvchilarning jismoniy mashqlar gigiyenasi, anatomiyasi va fiziolo-giyasiga doir bilimlarini boyitishga;

- sport bo'yicha targ'ibotchilik, jamoatchilik, tashkilotchilik, instruktorlik malakalarini singdirish, harakatlarning estetikasini to'g'ri talqin qilishga odatlantirishga;

- yuqori sinf o'quvchilarida ularning kelajakda egallaydigan kasblarini hisobga olgan holda kasb-hunar va amaliy ko'nikmalarni shakllantirishga;

- o'quvchilarni Olimpiya o'yinlari tarixi, Firdavsiy, Abu Ali ibn Sino, Navoiy, Bobur, Mahmud Qoshg'ariy, Abdulla Avloniy va boshqa buyuk olimlarning g'oyalari, Alpomish, Pahlavon Mahmud, Barchinoy, To'maris, Asqar polvon va boshqa pahlavonlarning hayoti, respublika-mizning hozirgi kundagi atoqli sportchilari bilan tanishtirishga;

- bolalarning maktabda o'qitishning birinchi kunlaridan boshlab Jismoniy madaniyat darslarida ularning «tabiat-sog'liq-inson» tushunchasini o'zlashtirib olishlariga erishish kerak.

O'quvchilarda o'simliklar va hayvonot olamini muhofaza qilish, suv va havoni ifloslantirmaslik va boshqa shu kabi fazilatlarini tarbiya-lash va chuqurlashtirish muhimdir.

Bu vazifalarni jismoniy tarbiyani tashkil etishda barcha jihatlardan to'liq foydalangan taqdirdagina muvaffaqiyatli ravishda hal etish mumkin.

1-4-sinflarda Jismoniy madaniyat darslari o'g'il bolalar va qizlar bilan birgalikda o'tkaziladi. 5-9 sinflarda esa o'g'il bolalar va qizlarni alohida guruhlariga bo'lish maqsadga muvofikdir. Qizlar bilan darslarni va mashg'ulotlarni imkon qadar ayol o'qituvchi o'tkazishi kerak.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, jismoniy mashqlar tabiatning sog'lomlashtiruvchi omillari (havo, suv, quyosh) va gigiyenik omillar (shaxsiy va jismoniy gigiyena)ning ijobiy ta'siri bilan qo'shib olib borilishi zarur.

Respublikamizning issiq iqlim sharoitlarida Jismoniy madaniyat darslari, asosan, ochiq havoda (mustasno holatlar: yomg'ir, +14°S gacha havo harorati, quyoshli kunlarda soyada va ochiq maydonchalarda galma-galdan) o'tkaziladi.

DASTUR BO'LIMLARINING O'QITILISHNI O'QUV SOATLARI HAJMI TAQSIMOTI (I-IV S I N F L A R)

№	Dastur bo'limlari:	I	II	III	IV
1	Bilim asoslari	Dars jarayonida			
2	Gimnastika	16	16	16	14
3	Yengil atletika	14	16	16	18
4	Harakatli o'yinlar va sport o'yinlari elementlari	38	36	36	12
5	Sport o'yinlari (b/b v/b k/t)				12
6	Futbol o'yini				12
7	Kurash				
8	Suzish				
	Jami:	68	68	68	68

Ayrim sport turlari bo'yicha yoki an'anaviy xalq bayramlari bilan bog'liq jismoniy va sport bayramlarini («Chaqqonlik - go'zallik», «Balli, yigitlar», «Balli, qizlar», «Umid startlari», «futbol g'uncha-lari», «Oltin kuz») o'tkazish maktab yoshidagi bolalarning ta'lim olish jarayoni samaradorligini oshirishga yordam beradi, ularning sog'lig'ini mustahkamlaydi.

Maktabda «Hosil», «Navro'z» bayramiga bag'ishlangan musobaqalar tashkil etish va o'tkazish jamoatchilik uchun an'anaga va sihat-salomat-lik ko'rigiga aylanishi muhimdir. Sog'lomlashtirish musobaqalarini imkon qadar ommalashtirish uchun ularni avval sinflararo, keyin maktablararo, tumanlararo, viloyatlararo o'tkazish zarur. Respublika birinchiligi final musobaqalarini o'tkazish vaqti va joyi Xalq ta'limi vazirligi Nizomiga asosan aniqlanishi lozim.

V- IX SINFLAR

№	Dastur bo'limlari:	V	VI	VII	VIII	IX
1	Bilim asoslari					
2	Gimnastika	14	14	14	16	16
3	Yengil atletika	20	20	20	20	20
4	Harakatli o'yinlar va sport o'yinlari elementlari	2	2	2	-	-
5	Sport o'yinlari (b/b v/b k/t)	20	20	20	20	20
6	Futbol o'yini	12	12	12	12	12
7	Kurash	-	-	-	-	-
8	Suzish	-	-	-	-	-
	Jami:	68	68	68	68	68

Eslatma: Kurash, suzish, milliy raqslarga dasturda soatlar ajratil magan. Biroq maktabda suzishga sharoit bo'lsa, unda 1-sinf dan boshlab o'rgatiladi, kurash va raqs elementlariga esa soatlar asosiy turlari hisobidan olib beriladi.

HAR BIR JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHISI QO'YIDAGILARNI AMALGA OSHIRISHI KERAK:

- o'quv yili boshida ota-onalar bilan o'quvchilarning shaxsiy xususi-yatlari haqida, Jismoniy madaniyat darslarining mazmuni to'g'risida suhbat o'tkazish, chorak oxirida har bir o'quvchiga jismoniy tarbiya bo'yicha baho qo'yish, uning yutuqlari va kamchiliklarini ko'rsatish, ota-onalarga o'quvchining sog'ligi haqida axborot berishni (har bir sinf dasturida o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini aniqlashga doir testlar mavjud);

- nosog'lom o'quvchilar bilan individual mashg'ulotlar o'tkazish, ularning jismoniy rivojlanishda tengdoshlariga yetib olishlari uchun barcha sharoitlarni yaratish, tibbiyot xodimlari bilan konsulg'tatsiyalar o'tkazishni;

- Jismoniy madaniyat darslarida o'quvchilarda bir-biriga nisbatan o'zaro xushmuomalalik, kattalarga hurmat bilan munosabatda bo'lish sifatlarini tarbiyalashlari, Vatanga muhabbat tuyg'ularini singdirishni;

- o'quvchilarga 1-sinf dan boshlab shaxsiy gigiyenaga rioya qilish ko'nikmalarini singdirishni;

- yuqori sinf o'quvchilarining o'quv fanidan ilgari olgan bilim-larini mustahkamlashlariga, ularni chuqurlashtirishlariga yordam berishni.

Haftasiga 12—14 soat hajmdagi qo'shimcha mashg'ulotlar xalq ta'limi bo'limlari yoki maktab rahbarlari tomonidan o'quvchilarning rivojlanish saviyasiga, yoshiga mos ravishda taqsimlanadi.

O'qituvchilarga qo'shimcha haq tarbiyaviy soatlar hisobidan to'lanadi.

Maktabda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari dars shaklida o'tkaziladi. Darslar umumiy rivojlantirish mashqlaridagina emas, balki turli snaryadlar, trenajerlar, o'yinlar o'zbek xalq qo'shiqlari, laparlari, raqslaridan foydalangan holda tashkil etiladi.

O'zbek maktablarining 5—9-sinflarida qizlar uchun turli baland-likdagi bruslarda gimnastika mashqlari, tayanch sakrashlar va akrobatika bo'yicha dasturiy elementlar o'rniga milliy raqslar va ritmik mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. O'qituvchi mashg'ulotlar davomida jismoniy tarbiyani boshqa o'quv fanlari bilan uyg'unlashtirib amalga oshirishi kerak.

O'quvchilarni guruhlariga bo'lish

Amaliy mashg'ulotlarni o'tkazish uchun o'quvchilar ***o'quv-tibbiy guruhlariga bo'linadi.*** Guruhlar jinsiga, salomatligiga, jismoniy tayyorgarlik darajasi va qiziqishiga qarab shakllantiriladi.

O'quvchilarning guruhlardagi soni, instruksiyada ta'kidlanganidek, 15 kishidan oshmasligi kerak.

Sog'lig'iga ko'ra maxsus guruhlariga yozilgan o'quvchilar shifokorlar tomonidan tekshiriladi. Ular bu o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishi yetarli darajada emasligi haqida xulosa beradilar. Ular bilan mashg'ulotlar alohida dastur bo'yicha o'tkaziladi. Agar asosiy guruhdagi o'quvchi o'quv yili mobaynida kasal bo'lgan yoki shikastlangan bo'lsa, uni istagan vaqtda, maxsus guruhga o'tkazish mumkin.

Maxsus tibbiy guruhlarda o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish

O'quvchilar maxsus tibbiy guruhlariga yil boshida o'tkaziladi. Bu ish shifokorlarning (revmatolog, ortoped, davolovchi jismoniy tarbiya shifokori) xulosalariga ko'ra amalga oshiriladi. Tibbiy ko'rik quyidagilarni ham o'z ichiga oladi: qon va siydik tahlili, elektrokardiografiya, rentgen tekshiruvi, yurak-qon tomir va nafas organlarining funksional standartlari.

Maxsus tibbiy guruhlar o'quvchilari 5 oida bir marta tibbiy tekshiruvdan o'tadilar. Bu tekshiruvlar qisqa muddatli kasalliklarni, shuningdek, jismoniy tarbiyaning o'quvchi organizmiga ta'sirini aniqlash maqsadida qat'iyon yakka tartibda o'tkaziladi.

Maxsus tibbiy guruhlar o'quvchilari bilan Jismoniy madaniyat darslari haftasiga 2 marta 45 minutdan (yoki uch marta 32 minutdan) imkon qadar ochiq havoda olib boriladi. Guruhdagi o'quvchilar soni 8-10 kishidan oshmasligi kerak. Tibbiy guruhlardagi asosiy ishlar dars mashg'ulotlaridir. Bu guruhlarda o'quv mashg'ulotlari jarayoni uch qismdan iborat bo'ladi: 20 minutgacha kirish, 20 minutgacha asosiy qism, 5 minutgacha yakuniy qism.

Maxsus tibbiy guruhlar o'quvchilari me'yoriy o'quv talablarini bajarishdan va musobaqalardan ozod qilinadilar. Ular uchun maxsus tashkil etilgan mashg'ulotlarda qatnashish majburiydir. Maxsus tibbiy guruhlar o'quvchilar bilan mashg'ulotlar o'tkazishda ular organizmining xususiyatlarini, funksional imkoniyatlarining past darajada ekanligini, shuningdek, organizmning jismoniy yuklamalarga yetarli moslasha ololmasligini hisobga olishi lozim. Maxsus tibbiy guruhlarda o'quvchilarga jismoniy tarbiya berish umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari bilan cheklanmasligi kerak. Mashg'ulotlarning sog'lomlashtirish sari yo'nalganligi o'quvchi-larning kun tartibida boshqa jismoniy-sog'lomlashtirish tadbirlari bilan mustahkamlanishi darkor.

JISMONIY TARBIYADAN V-IX SINFLAR uchun davlat dasturi

Ushbu dastur O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuni va «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi»ni hayotga joriy etish maqsadida ishlab chiqilgan «Umumiy o'rta ta'lim maktablari uchun jismoniy tarbiyadan davlat ta'limi standarti» asosida tuzilgan.

Dastur Respublika Ta'lim markazi jismoniy tarbiya bo'limi ilmiy metodik kengashi yig'ilishining 1999 yil 21 may 3-sonli qarori bilan dastur sifatida tasdiqlangan.

UQTIRISH XATI

Ushbu dastur O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuni va «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi», O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «O'zbekiston Respublikasida umumiy o'rta ta'limni tashkil etish to'g'risida»gi qaroriga asosan, 9 yillik umumiy o'rta ta'lim bosqichida yetuk kadrlar tayyorlash bo'yicha jismoniy tarbiya konsepsiyasi hamda «Davlat ta'lim standarti»ga mos ravishda qayta tuzilmoqda.

- Mualliflar: T.S. USMONXO'JAYEV, S.G.ARZUMANOV, G.Sh. G'YOSOV, N.I. MUXAMEDOV, M.Ye. SIROTENKO, G.V. XUDYAKOV, P.X. XO'JAYEV, M.X. MAGAMETOVA, M.T. TOIROVA

Muharrir: O'. YUSUPOVA

O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi jismoniy tarbiya sohasidagi yetakchi mutaxassislar guruhiga, ilmiy xodimlar va maktab o'qituvchilariga umumta'lim maktablarining 1—9-sinflari uchun tajriba-sinov natijalariga asoslanib yangi o'quv dasturini ishlab chiqish vazifasini yukladi. Bunda 10—11-sinflarning o'quv dasturi va yukla-masini, tegishli 5—9-sinflar o'quv dasturiga kiritish ko'zda tutilgan.

O'quv dasturini tuzuvchilar hozirgi vaqtda amalda qo'llanilayotgan Dasturlar (1994 y., 1995 y., 1997 y.)ga tanqidiy yondoshib, ularning mahqul jihatlari olib, hozirgi zamon talablari asosida ilmiy ma'lumotlar, ilg'or maktab o'qituvchilarining va boshqa mutaxassis-larning ijobiy ish tajribalariga tayangan holda zarur bo'lgan o'quv qo'llanmalarining qayta ishlab chiqilishini maqsad qilib qo'ydi.

Maktabda haftasiga 2 soat o'tkaziladigan jismoniy tarbiya" darsi bola organizmiga to'laqonli yuklama berish uchun yetarli emasligini hamda ilmiy tadqiqotlarga asosan o'quvchilarning kundalik harakatiga bo'lgan fiziologik ehtiyojini 45 minutlik Jismoniy madaniyat darsi faqatgina 11 % qondira olishini, natijada bola organizmining biologik talabi qoniqmasligini inobatga olib, O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi 1—4-sinf o'quvchilari bilan qo'shimcha mashg'ulot darslarni o'tkazish uchun maktab komponentidagi soatdan foydalanishga, haftasiga 3 soatgacha, agarda qayerda imkoniyat bo'lsa, 4—5 soatli jismoniy tarbiya soatla-rini o'tishga ruxsat etdi.

Shuningdek, yuqori sinflarda ham maktab rahbariyati bilan keli-shilgan holda va maktabning ***ish sharoiti hamda imkoniyatidan kelib chiqib, qo'shimcha mashg'ulotni joriy qilish tavsiya etildi.***

Xalqimizning urf-odatlarini va milliy anʼanalariga koʻra, yosh xusu-siyatlarini hisobga olgan holda, oʻquvchilarning jinsiga qarab sinfni ikki guruhga boʻlish masalasi ham hal etildi. Qiz bolalar bilan(8—9-sinflarda) darsni ayol oʻqituvchi olib borishi mahqul deb topildi.

Oʻzbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkama-sining 1996 yil 17 yanvardagi 27-sonli “Oʻzbekistonda futbolni rivojlantirishning tashkiliy asoslari va prinsiplarini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi shuningdek 1998 yil 27 maydagi 271-sonli “Oʻzbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi qarorlari, 26.01.1996 yildagi Oʻzbekiston Respublikasi Xalq taʼlimi vazirligi hayʼatining «Oʻzbekiston Respublikasi Xalq taʼlimi tizimida oʻquvchilar va bolalar oʻrtasi-da bundan buyon futbolni rivojlantirish toʻgʻrisida»gi qarori asosida birinchi marta maktab Dasturiga futbol boʻlimi kiritildi. Futbol mashgʻulotlariga 4—9-sinflar-gacha har oʻquv yilida 10—12 soatdan ajratildi(2—3-sinflar oʻquvchilarini futbolning oddiy element-lari bilan tanishtirish moʻljallanadi).

Amaldagi dasturning «Sport oʻyinlari» boʻlimiga oʻzgartirish kiritish zarurligini hisobga olib, 3—4-sinf dan boshlab, basketbol, voleybol, qoʻl toʻpiga vaqt ajratildi. Agar maktabda sport oʻyinlari darsini 3-sinf dan oʻtkazish imkoniyati mavjud boʻlsa, unda bu soatni «Xarakatli oʻyinlar» boʻlimidan ajratib olib berish koʻzda tutiladi.

«Gimnastika» boʻlimini oʻrganish uchun 1—2-sinfda 16 soat, 3—7-sinflarga 14 soat, 8—9-sinflarda 16 soat, «Yengil atletika» boʻlimi uchun 1-sinfda 14 soat, 2—3-sinflarda 16 soat, 4-sinfda 18 soat va 5—9-sinflarda 20 soat ajratilgan.

Gimnastika boʻyicha jihoz anjom-uskunalaridan foydalanib dars oʻtkazish imkoniyati boʻlmasa gimnastikaning yordamchi turlaridan (brugʻ turnik, yakka choʻp va h.k.) foydalanishga ruxsat etiladi. Qizlar uchun esa ritmik gimnastika, raqs mashqlari, atletik gimnastika, trenajer uskunalarida bajariladigan mashqlar, akrobatik mashqlar (bular chaqqonlik, jasurlik, tezkorlik sifatlarintd rivojlantiradi) kabi mashgʻulotlarni oʻgʻkazish zarur.

Qoʻshimcha tarzda har qaysi sinf uchun quyidagi majburiy mashqlar beriladi:

gardish(obruch)ny belda aylantirish (30 sekunddan, 1 minutgacha), sakragʻichda (vaqt va miqdor hisobida) necha marta, gavdani tayanch holatida ushlab, qoʻllarni bukish, yozish.

Oʻgʻil bolalarga maktabning salomatlik maydonida quyidagilar bajartiriladi:

- gimnastika devorlarida tepaga va pastga chiqib tushishlar; qoʻl ushlagich halqalarda osilib oldinga harakat qilish, qoʻllarga tayangan holda brusda harakatlanish, turnikda kuchni rivojlantiruvchi mashq-lar, gimnastik buyumlar, anjom-uskunalaridan hosil qilingan toʻsiqlardan oʻtish, masalan, brusda tayanch hosil qilish, osilib oʻtish mashqlari, haridan sakrashlar, akrobatik mashqlar (yakka va juft mashqlar), gantellar, toshlar, trenajerlar bilan bajariladigan mashq-lar, atletik gimnastika yakka kurash elementlari va boshqalar.

«Harakatli oʻyinlar» boʻlimi uchun 1-sinfda 38 soat, 2—3-sinfda 36 soat, 4-sinfda 12 soat, 5—7-sinflarda 2 soat ajratilgan (bular chorakning birinchi va oxirgi darslarida oʻtkaziladi).

«Milliy kurash» darslarini oʻtkazish boʻyicha imkoniyati va mutaxassisleri boʻlgan maktablarda bu mashgʻulotlar «Gimnastika» boʻlimida olib borilishi koʻzda tutilgan. Umumiy ajratilgan soatlar 5-sinf dan boshlab, sharoiti boʻlmagan maktablarda esa 8—9-sinflarda oʻtkaziladi (uning soatlari 8—9-sinflarning «Gimnastika» boʻlimi-dan olinadi).

Dasturni toʻliq bajarishga sharoiti boʻlmagan maktablarda maʼmu-riyat bilan kelishilgan holda unga dasturga kiritilgan turlari boʻyicha ayrim (yoki qisman) oʻzgartirishlar kiritish mumkin. Masalan, dastur-dagi gimnastika boʻlimini oʻrgatishga imkoniyat boʻlmagan (anjom-uskunalar, kurash zali, toʻshaklar, mutaxassislar yoʻqligi va h.k.) mak-tablarda ushbu turlarni futbol, aylanma usul mashgʻulotlari, toʻsiqlardan oʻtish estafetalari, trenajyorlarda shugʻullanish mashq-lari, mokkisimon va estafetali yugurishlar, himoyali yakka kurash usullari kabilar bilan almashtirish lozim. Oʻqituvchi buning uchun shunday turlardan ijodiy foydalanishi, yaʼni noqulay sharoitlarda ham (ob-havoning oʻzgarishida, sinf xonalarida, maktab binosi ichidagi boʻsh joylarda) mashgʻulotlar, harakatli oʻyinlarni tashkil etish va oʻtkazishni uddalay olishi zarur. Masalan, qizlar uchun - ritmik gimnastika, raqs mashqlari, atletik gimnastika, trenajerlardagi mashqlar, oʻz-oʻzini himoya qilish mashqlari (tik turgan holda). Har bir sinfda qoʻshimcha tarzda majburiy mashqlar: xalqani tanada aylantirish(30 soniyadan 1 daqiqagacha),

sakragichda sakrashlar (1 daqiqa va son hisobida), qorin mushaklariga mo'ljallangan press mashqlari; turli holatlarda polga qarab tayanib yotib, qo'llarni bukib - yozishlar.

O'g'il bolalar uchun maktab maydonidagi nostandart uskunalaridan foydalangan holda: gimnastika devorlarida tepaga va pastga tushib chiqib turli harakatlarni bajarishni; tepaga o'rnatilgan (rukoxod) narvonlarda harakat qilib osilib o'tishlarni; turnik va bruslarda mashqlarni bajarish, gimnastik to'siqlardan o'tishni; (devorcha, yakka cho'pg qo'l ushlagichlar, balonlardan sakrab o'tishlar va h.k.); yakka kurash elementlarini, o'z-o'zini himoyalash mashqlarini; trenajerlarda mashqlarni; atletik gimnastika, gantelli gimnastika, toshlar bilan, sherik bilan bajariladigan mashqlarni uddalay bilish talab etiladi.

Jismoniy madaniyat darslarini o'tkazishdan maqsad — bolalarni yoshligidanoq jismonan sog'lom, baquvvat qilib shakllantirish, mashg'ulotlarda xavfsizlik qoidalariga rioya qildirish. Mavjud shart-sharoitdan qathiy nazar, barcha imkoniyatlardan foydalangan holda Jismoniy madaniyat darslariga o'quvchilarning faol ishtirokini ta'minlash, ular organizmiga foydali yuklamalar yuklash lozim.

Shunday qilib, 1-sinf dan 9-sinf gacha maktab dasturidagi bo'limlar bo'yicha o'quv yiliga tavsiya qilinadigan o'quv soatlari setkasi quyidagicha bo'ladi:

O'g'il bolalar uchun 4—9-sinflarda futbol mashg'ulotlarini o'tish vaqtida, qizlar uchun harakatli va sport o'yinlari bo'yicha mashg'ulotlar tashkil etish, shuningdek ritmik gimnastika, milliy raqs va badiiy gimnastika, akrobatika bilan shug'ullanish tavsiya qilinadi.

«**Sport o'yinlari**» **bo'limini o'tishda** esa maktabning imkoniyatiga, ishlash sharoitiga, mutaxassislar soniga va o'quvchilarning xohishiga ko'ra, o'qish jarayoniga o'rgatish uchun taklif qilingan ikkinchi sport o'yinini, ya'ni futbolni hisobga olmagan holda basketbol, voleybol, qo'l to'pini kiritishga ruxsat etiladi.

O'quv dasturining soatlar taqsimoti

№	Dastur bo'limlari	Sinflar								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Gimnastika	16	16	16	14	14	14	14	16	16
2	Yengil atletika	14	16	16	18	20	20	20	20	20
3	Harakatli va sport o'yinlari elementlari	38	36	36	12	2	2	2	-	-
4	Sport o'yinlari (basketbol, voleybol, qo'l to'pi)				12	20	20	20	20	20
5	Futbol o'yini	-	-	-	12	12	12	12	12	12
6	Kurash									
7	Suzish									

Bunday holatda «**Sport o'yinlari**» **bo'limiga ajratilgan soat, o'qituvchining xohishi bo'yicha ikkiga bo'linadi. O'tkazilayotgan mashg'ulotlar tanlab olingan sport o'yinining yuklamasiga mos keladi.** O'g'il bolalar uchun milliy kurash bo'yicha 5—9-sinflarda mashg'ulot utayetganda, qizlar uchun gimnastika, milliy raqs elementlarini, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, atletizm va trenajyorlarda shug'ullanish taklif etiladi.

O'quv ishlarini rivojlantirishda (yillik va choraklik) juda ko'p muammolarni hisobga olish zarurdir, ayniqsa, maktab joylashgan hududning xususiyati, sport bazasining soni va uning jihozlanishini, o'qituvchining qaysi sport bilan shug'ullanganligi, kasbiy tayyorgarlik darajasi, maktab an'alariga e'tibor beriladi. U yoki bu sport turi soni hisobga olinadi, dastur bo'limiga ajratilgan soatiga va ob-havo sharoitiga qaraladi.

Quyidagi asosiy metodik tavsiyalarga rioya qilish zarur:

1. Materialni yana ham mustahkamroq o'zlash-tirish uchun dasturdagi har bir asosiy mavzuga (qisqa yoki uzun masofaga yugurishga, uzunlikka sakrashga, to'pni uloqtirishga va boshqalar) kamida 4—6 soat ajratiladi.

2. Sportning bir turi materialini o'rganishda soatlarni sochib tashlash va uzoq vaqt davomida ular orasida uzilish bo'lishi (sport o'yinlarining 2 soat darsini sentyabrda va 2 soatini oktyabrning oxirida o'tkazilishi kabi holatlar) tavsiya etilmaydi.

3. O'quv yilining har choragidagi yakuniy darslarda yoki o'quv dasturi-ning oxirgi darslarida sinov me'yorlarini qabul qilish amaliyoti o'zini oqlamaydi.

4. O'quv materialini yanada muvafaqqiyatliroq o'zlashtirish uchun har bir darsda 2—3 tadan ortiq vazifa qo'yilmasligi kerak.

5. O'quv yilining oxirida, ayniqsa may oyida havo harorati ko'tariladi, o'quvchilarning kunlik yuklamasi ortib boradi (imtihonlarga tayyorgarlik ko'rish, ularni topshirish). Toliqish borgan sari ko'paya boradi, bu davrda katta jismoniy zo'riqishlar va keyinchalik charchash bilan bog'liq bo'lgan mashqlarni berish tavsiya etilmaydi. Bunday paytda aqliy zo'riqishning va umumiy charchashning oldini olishga eng ko'p yordam beradigan mashqlar, harakatli o'yinlar, sport o'yinlari va har xil estafetalar bilan mashg'ul etgan mahqul.

6. Darsning oxirida vaqt ajratib (5—6 minut ichida) har bir mavzu bo'yicha uy vazifasini tushuntirishga doir mashq o'tkazish.

O'quvchilarga bilim berish shakli va usullari xususida shuni aytib o'tmoq lozimki, o'qituvchining asosiy shiori quyidagicha bulishi kerak: «Zarar yetkazma!», ya'ni so'z bilan^nojo'ya harakat tufayli, xulq atvor orkali, bola organizmi hali yaxshi jismonii rivojlanmagan, chiniq-magan holda unga ortykcha yuklama (nagruzka) berib quyish brqali va hokazo.

Darsning tayyorgarlik qismida qiziqarli ma'lumotlar berish, to'g'ri tanlab olingan, yaxshi va foydali mashqlar, yoqimli musiqa jo'rligida o'tkaziladigan harakatlar, darsning asosiy qismida muvofiqlashgan yuklamalarning bajarilishi, o'quvchilar guruhi va butun sinf bo'yicha nati-jali yakun yasash, uyga beriladigan qulay topshirikdar — hozirgi zamon darsining asosiy belgilari.

Dastur turlariga ko'proq, batafsil to'xtab o'tishga to'g'ri keladi. Gimnastika bo'yicha darslarni o'tkazishda o'quvchilarga gimnastika jihozlaridan foydalanish va o'zini tutish qoidalari haqida gapirish zarur. ***Bu maqsad uchun dastlab o'quvchilarga nazariy ma'lumotlarni, keyin diqqatni o'stirishga, to'g'ri jismoniy rivojlantirishga, qaddi-qomat rasoligiga oid mashqlar bajarish taklif^qilinadi.***

Gimnastika jihozlarida mashqni to'g'ri bajarish uchun quyidagilar tavsiya qilinadi: birinchidan, suyak-mushak va mushak-pay apparat-larining me'yorda o'sishiga yordam beradigan; ikkinchidan esa o'qituvchi biror gimnastik jihozda o'quvchilarni 2—3 guruhga bo'lib va ularni har biriga guruh boshlig'ini saylab mashg'ulot o'tkazadi. Gimnastik mashg'ulotlar vaqtida o'qituvchi qaysi guruhga hammadan ko'ra ko'proq muhofaza lozim bo'lsa, o'sha yerda turishi kerak.

Darsning yakuniy qismida o'quvchilarning charchaganligini hisobga olib, qayishqoqligini oshirishga, mushak kuchini hisobga olgan holda, uni mustahkamlashga qaratilgan mashq beriladi.

Dasturga ko'ra uyga qanday vazifalar berish mumkinligi bayon etilgan. Dasturda gimnastika bo'yicha taxminiy mashqlar chorak oxirida berilgan.

Yengil atletika bo'yicha (yugurish, sakrash, uloqtirish) dars o'tkazishdagi eng asosiy vazifa — o'quvchilarda hayotiy, muhim bo'lgan ko'nikma va malakalarni shakllantirish, asosiy harakat sifatlarini rivojlantirish hisoblanadi.

Yengil atletikaning asosiy tarkibiy qismiga yugurish, sakrash va uloqtirish kiradi. Bu mashqlarni yoppasiga o'rgatish usuli ham mavjud bo'lib, guruhli va yakkama-yakka usullar esa asosiy hisoblanadi. Odatda bir darsda yengil atletikaning bir necha turlari (uzoq masofaga yugurish va uloqtirish, uzunlikka sakrash va qisqa masofaga yugurish va boshqalar) o'rganiladi.

Yugurishni dastlab to'ppa-to'g'riga, so'ngra tezlikka, guruh bo'lib yuqori va past startdan, shundan so'ng past-baland joylarda yugurish kabilar orqali o'rgatish kerak.

Sakrashga o'rgatishda (birinchi darsda 5—9-sinflarda) gimnastik ko'prik-dan foydalanish mumkin, kichik sinflarda uzunlikka sakrashda sakrash handag'ining chetidan 30—40 sm masofadan depsinish o'rgati-ladi.

Ayrim maktablarda balanddikka sakrash uchun imkoniyat yo‘q, bunday holatda yengil atletikaning bu turini boshqa turlar bilan almashtirish mumkin (uzunlikka, turgan joyidan uch hatlab sakrash, yugurish, uloqtirish, estafetali yugurish).

Boshlang‘ich sinflarda birinchi darsda to‘pni uloqtirishni o‘rgatishda, eng yaxshisi, qo‘lda turli materiallardan yasalgan to‘pdan foydalangan mahqul. Shundan so‘ng tennis, keyinroq uloqtirish uchun maxsus to‘pdan foydalaniladi.

Uloqtirishning eng yaxshisi devordagi nishon asosida (gardish, shitga) bajarilgani yaxshi, so‘ngra uzoqroqqa uloqtirishga o‘tiladi.

Uzoq masofaga, 1—2 km ga kross yugurishga o‘rgatishda dastlab sinfni ikki guruhga (o‘g‘il va qiz bolalarga) bo‘lish zarur, so‘ngra ularga har xil vazifalar beriladi. Iqlim sharoitini hisobga olgan holda eng yaxshi qulay variant sifatida sentyabrg‘, oktyabrg‘, noyabrg‘, mart, aprelg‘ oylarida kross tayyorgarligi mashg‘ulotlarini o‘tkazish maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Dastur bo‘yicha ikki xil masofa berilgan: 1 km va 2 km.

1—9-sinflarning o‘g‘il va qiz bolalariga 1 km li masofaga yugurish taklif qilinadi, lekin faqat har bir sinfga har xil talablar qo‘yiladi. 2 km ga yugurish esa yuqori sinf o‘quvchilari uchun mo‘ljallangan (o‘g‘il bolalar vaqtga qarab, qiz bolalarda esa vaqt hisobga olinmaydi).

Tezkorlik — kuchlanish, epchillik sifatlarini, koordinatsiya harakatini rivojlantirish uchun dasturga 3 X 10 m va 4 X 10 m ga mokisimon yugurish kiritilgan. Dastlab u o‘yin metodi sifatida estafeta shaklida o‘tkaziladi, so‘ngra yugurishni vaqt o‘lchovida bajarish vazifa qilib beriladi. Bunday yugurishlarni sport zalida, yugurish yo‘lakchalarida bajarish, shuningdek, qattiq va tekis qoplangan joylarda o‘tkazish mumkin.

Har bir sinf uchun o‘quv dasturi materiali ko‘rsatib berilgandan keyin yengil atletikadan (harakat sifatlarini rivojlantirish va mustahkamlash) uy vazifasi beriladi.

Sport o‘yinlari bo‘yicha darslarni o‘tishda belgilangan mavjud sport maydonchasidan foydalanish zarur. Basketbolda 2 ta shit halqasi va to‘p bo‘lishi, qo‘l to‘pida darvoza 2 X 3 m kattaligida, voleybolda 2 ta ustun, o‘yin uchun tortilgan to‘r bo‘lishi lozim.

Madtabda sport zali yoki yozgi basketbol maydonchasi, ikkita basketbol shiti va 5—6 ta to‘p, jihozlar bo‘lgan taqdiridagina O‘quv dasturidagi «Basketbol» bo‘limi maktabning 3—9-sinf o‘quvchilari tomonidan muvafaqqiyatli bajari-lishi mumkin. **Agar maktabda basketboldan qushimcha shit bo‘lsa, ulardan bir jufti mini bagketbol uchun mo‘ljallangan balanllikka o‘rnatiladi (8—10 ta basketbol to‘pi bo‘lishi kerak!.**

3—6-sinf darslarida istagan to‘pdan foydalanish mumkin, lekin to‘pning aylanasi 85 sm dan katga bo‘lmasligi kerak va poldan sakrab qaytadigan bo‘lishi lozim. (Voleybol, futbol, rezinali qo‘l to‘pi va boshqalar).

Basketbol bo‘yicha dastur materiallarini o‘tishda barcha usullardan foydalanish mumkin:

- hujumchilarning harakatlanishini o‘rgatishda va to‘p qaytarishda, himoya, to‘xtash, burilishlar holatida umumiy usullardan foydalani-ladi;
- texnika va taktikani o‘tishda guruhli va aylana usulidan foyda-laniladi;
- yordamchi, harakatli va o‘quv o‘yinlarini o‘tkazishda, darsning tayyorlov qismida o‘yin usulidan foydalaniladi.

Qo‘l to‘pi bo‘yicha darsni o‘tkazishda sinfni ikki guruhga (o‘g‘il va qiz bolalarga) bo‘lish tavsiya qili-nadi. Dars qo‘l to‘pi bilan o‘tkaziladi. Dars o‘tish vaqtida ikki o‘quvchiga bir to‘p mo‘ljallash kerak. To‘p bilan mashqni katta-kichikligi qo‘l to‘piga yaqinroq bo‘lgan to‘p bilan o‘tkazish maqsadga muvofiqdir. Darvozabon bilan mashq bajarishda tennis to‘pidan qo‘shimcha sifatida foydalanish mumkin.

Sport zali va maydonchasida 2 X 3 m kattalik-dagi darvoza qo‘yib tegishli chiziqlar chiziladi. Agarda zalda darvoza bo‘lmasa unda bo‘r bilan polga yoki devorga chiziq chizish kerak. Maydonchaga balandligi 2 m li bir-biridan 3 m masofada ikkita ustun o‘rnatiladi. Darsni o‘tishdan oldin 5—6 minut o‘yin qoidalariga diqqat-e‘tiborni qaratish (ko‘rsatish, so‘zlab berish) kerak.

Yuqori sinflarda darsning boshida diqqatni o‘z «o‘yin» joyidan to‘pni otish haqida va uni darsda bajarish qoidasiga (navbat bilan, darvozabonning xavfsizlik o‘yini) qaratish kerak.

O'quvchilarga zalda va maydonchada ochiq joyni tanlay olish zarur deb tushuntiriladi, ya'ni o'sha joy darvozaga to'pni otish joyi bo'ladi. Shuning uchun o'quvchi qayerdan, ya'ni maydonning markazidan, chap va o'ng, yarim chap va o'ng qanot hujumchisi o'rnidan otishini o'zi hal qilishi kerak.

9-sinfda dars paytida ikki tomonlama o'yinni o'tkazishda, o'quvchilarning hakamlilik qilish amaliyotini o'qituvchilarning nazorati ostida o'tkazishi zarur. Agarda o'g'il bolalar o'ynayotgan bo'lishsa qizlar va qizlar o'ynayotganda o'g'il bolalar hakamlilik qiladilar. Darsning oxirida hakamlilikni muhokama qilishga 2—3 minut ajratiladi.

Qo'l to'pi bo'yicha dasturga buyumlarni (ustuncha, to'ldirma to'plarni) aylanib o'tish mashqi kiritilgan («O'quv normativlari» bo'limida). «Uy vazifasi» bo'limida «Aniq nishonga otish» termini qo'llaniladi. Bunda pgu narsa tushunila-diki, 6—7 m masofadan darvozaga, ustunga, maxsus shitlarning yuqori va pastki burchaklariga otish mashqlari bajariladi.

Voleybol bo'yicha dastur materiallarini o'rgatish uchun zarur bo'lgan mashqlar, texnik va taktik usullar va o'yinning nazariy va amaliy qoidalari kiritiladi. O'qituvchi o'quvchilarning tayyorgarligiga, maktabning sport bazasiga qarab dars mazmuniga qo'shimcha va o'zgartirish kiritishi mumkin. Darsning samaradorligi o'qituvchilar-ning darsni to'g'ri rivojlantirishi va tashkil etishiga, ko'proq o'rga-tishning foydali harakat koeffitsiyentiga bog'liq bo'ladi. Jihoz va asbob-anjomlardan foydalanish muhim rol o'ynaydi.

Voleybol bo'yicha darsni muvaffaqiyatli o'tkazish uchun bir necha to'r va maydoncha bo'lishi yetarli emas. Albatta, to'ldirma to'p, osib qo'yilgan to'plar, amortizatorli to'p to'pni to'sish uchun keng skameyka tennis setkasi nishoni bilan bo'lishi kerak. Sport zal va maydonchalar shunday jihozla-nishi kerakki, unga qo'shimcha to'r, markaziy to'rga kerakli va perpendikulyar to'r o'rnatish mumkin bo'lsin. Mashqlarni bajarishda iloji boricha ko'pchilik o'quvchilar qatnashishi kerak. Buning uchun yoppasiga o'quvchilarni ikki guruhga bo'lish, qo'shib olib borish usuli bilan har xil vazifalarni bajarish: bir to'ring oldida voleybol to'pi bilan, boshqalari to'ldirma, voleybol to'pi bilan devor oldida mashq bajarishi lozim.

Barcha guruhlar ketma-ketlikda hamma vazifa-larni bajarishadi. Ana shu prinsip ikki tomonlama o'yin vaqtida qo'llaniladi, shuning uchun ham darsda barchalari bir xil me'yorda band bo'lish-lari lozim.

Dasturga birinchi marta 4—9-sinflar uchun «Futbol» bo'limi kiritildi. Futbol bo'yicha darslarni o'tkazish uchun oddiy futbol maydonlarini jihozlash zarur. U katta bo'lmasligi mumkin, biroq tekis maydon bo'lishi kerak. Jihozlardan har bir maktabga (agarda futbol maydoni bo'lmasa) qo'l to'pi darvozasi bo'lishi tavsiya etiladi, ikkinchidan, kichik darvozalarni devorga chizish (chizmadagi), shuningdek, to'pni olib yurish mashqini bajarish uchun 8—10 ta ustuncha zarur. Iloji boricha to'pni ilib qo'yish uchun (to'pni bosh bilan va uchib kelayotgan to'pni oyoq bilan tepishni o'rgatish uchun) ustunchalar kerak. Maktabda kichik maydoncha bo'lsa, unda futbol uchun maxsus maydoncha jihozlash mumkin. U ajratib turuvchi to'rlar bilan o'rab qo'yiladi. O'yin texnikasini o'rgatish uchun qo'l to'pi, voleybol va futbol to'plaridan foydalanish mumkin. Bizning respublikamiz sharoitida futbol darslari yilning xohlagan vaqtida (faqat yomg'ir yoqqan vaqtdan tashqari) maktab sport maydonchasida yoki maktab oldi stadionida o'tkaziladi.

Futbol o'yini usullari va texnik elementlarini o'rgatishda bola-lar bilan mashg'ulotlarni tashkil qilish shakllari katta ahamiyatga ega. Agarda birinchi bosqichda(4—6-sinflar) o'quvchilar bilan ishlash-ning asosiy metodi guruh bo'lib o'rgatish bo'lsa, yuqori sinflarda esa, asosiy diqqat-e'tibor jamoali taktik o'yinga qaratiladi. Futbol bo'yicha o'quv darslarida qo'llaniladigan barcha mashqlarni shartli ravishda uch guruhga bo'lish mumkin: maxsus-tayyorgarlik; umumiy tayyorgarlik; musobaqa. Uning yordamida yoshlarni har tomonlama jis-moniy rivojlantirish vazifalarini muvaffaqiyatli hal etish mumkin.

Shuningdek, dasturga **Milliy kurash** xam kiritilgan. Kurash bo'yicha mashg'ulot o'tkaziladigan joyga (kurash tushish gilamiga, binosiga) qo'yilgan gigiyerik talablarga rioya qilish zarur. Kurash tushish zalining harorati doimiy ravishda

+ 18 – + 22 daraja issiq bo'lishi kerak. Binoni vaqti-vaqti bilan shamollatib turish darkor. Mashg'ulot vaqtida biror bola shikastlanganda foydalanish uchun o'qituvchining yonida zarur dori-darmonlar bo'lishi kerak. O'qituvchi o'quvchi yengil shikastlansa yoki kasal bo'lib qolsa, uni kurash mashg'ulotiga tibbiyot xodimining ruxsatisiz qo'yishi mumkin emas. Kurash bilan shug'ullanishda quyidagi sport kiyimlari bo'lishi kerak: qo'li kalta futbolka; qalin plavka; ustidan kiyadigan trusi (yoki triko yoki sport shimi va boshqalar); poshnasiz tufli yoki paypoqlar. Kurash darsiga tirnoqlarni va sochlarni kalta qirqtirib kelish lozim. Kurash elementlari o'tiladigan darsda yurish, yugurishdan boshlanib, umumiy rivojlan-tiruvchi mashqlar, so'ngra asosiy mashqlar bajariladi. Usullarni o'rgatish vaqtida shug'ullanuvchilar gilamning bir tomonida turishlari kerakki, unda ushlashning asosiy harakat va usullari qanday bajarilayotgani ko'rinib tursin. (Otoyev A.K. «Kurash», Azizov N.X. «Belbog'li Turkiston kurashi», Toshkent, «O'qituvchi», 1998 y.).

O'qituvchi 1—4-sinflarda Jismoniy madaniyat darslarida shunday pedagogik vazifani qo'yadiki, bu vazifa harakatli o'yinlar, gimnastik mashqlar va yengil atletikani kompleks qo'llash asosida hal etiladi. 5—8-sinflarda dasturning yengil atletika va sport o'yinlari (futboldan tashqari) bo'limiga ajratilgan vaqtning 2 soatidan harakatli o'yinlar uchun foydalaniladi. Ushbu sport turi dasturga alohida kiritilgan. Shuning uchun har bir harakatli o'yin dars sharoitida aniq yo'naltirilgan, ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lom-lashtirish ko'rsatmalar berilishi orqali aniq natijalarga erishiladi.

Xalq milliy o'yinlari alohida ahamiyatga ega bo'lib, ular asosiy harakat malakalarini shakllantiradi, o'sib kelayotgan yosh avlodni shakllantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Xalq milliy o'yinlaridan samarali foydalanish va ularni tashkil qilish uchun yetarli miqdorda qo'llanmalar bo'lishi kerak («Harakatli o'yinlar», Usmonxo'jayev T.S., Xo'jayev P., «O'qituvchi», 1990 y., «1001 o'yin», Usmonxo'jayev T.S., Xo'jayev P., «Medisina», 1990 y.).

Shulardan kelib chiqqan holda o'qituvchilar oldiga quyidagi vazifalarni qo'yish maqsadga muvofiqdir:

- xalq milliy o'yinlari va ulardan foydalanish metodikasiga doir o'zlarining bilim darajalarini oshirish;
- o'quvchilar bilan xalq milliy o'yinlarini o'tkazish va tashkil qilish uchun maktabda zarur sharoitni yaratib berish;
- bolalarda xalq milliy o'yinlariga qiziqishni uyg'otish va ularni mustaqil ravishda tashkil qilishni o'rgatish.

Dasturga «Suzish» bo'limi kiritilgan bo'lib, bu bo'limga alohida soat ajratilmagan, biroq maktabda suzishga sharoit bo'lsa, unga birinchi sinfdan boshlab o'rgatiladi. Soat esa dasturning asosiy turlari hisobidan (harakatli o'yinlar, gimnastika, yengil atletika sport o'yinlari) olinadi. Mashg'ulot haftasiga ikki marta o'tkaziladi. Suzish darsiga borayotgan o'quvchilarda sovun, mochalka, sochiq, plavka, kupalnik bo'lishi kerak. Darssi o'tib bo'lgandan keyin barcha o'quvchilarning hammasi bor yo'qligini tekshirib chiqish kerak.

Suzish turi bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotga suzishni o'rgatish metodikasini biladigan hamda suvda cho'kishdan saqlab qolish usullarini egallagan mutaxassis jalb qilinishi kerak. Mashg'ulot vaqtida vrach (yoki hamshira) bo'lmog'i, shuningdek, o'quvchi favqulodda jarohatlangan taqdirda muolaja uchun tibbiy aptechka bo'lmog'i zarur.

Suzish bo'yicha birinchi darslarni quruqlikda o'tkazib, shundan so'ng suvga tushirib, qirg'og'ida topshiriq berishdan boshlash zarur. Havzaning tozaligi, yechinish xonalarining ozodaligi va gigiyenik talablarga javob berishi faqatgina o'qituvchi (trener) va tibbiyot xodimlarining nazorat qilib turishlariga bog'liq. Suv havzasi muntazam ravishda xlor aralashmasi va mis kuporosi bilan tozalanib, uning suvi bir-ikki haftada almashtirilib turilishi zarur. Tibbiyot xodimlari tuman sanepidstansiyasi bilan hamkorlikda suv havzasiga infeksiya tushmasligi uchun belgilangan mikdorda muntazam suvni tek-shirtirib turishlari lozim. Maktab mahmuriyati esa bu masalada suv havzasi xodimlariga har tomonlama yordam ko'rsatishlari kerak.

Dasturga 1-9 sinfgacha milliy raqs elementlari kiritilgan. Bu bo'lymga har darsda 10 dan 30 minutgacha, sharoitga qarab vaqt ajratilishi kerak.

Masalan: 1—4-sinflarga quyidagi raqs elementlari kiritilgan: «Vohay bola», «Chitgigul», «Andijon polkasi», «Lazgi», «Gulnoz», «Sho'x qizlar», «Askariy», «Dulongcha» va boshqalar.

5—9-sinflarga: «Barigal», «Namangan olmasi», «Andijon polka-si», «Tanovar», «Askariy», «Gulsara», «Bal raqslari», «Rohat», «Bayot», «Farg'ona ruboiysi», «Do'stlik valg'si», «Munojot».

Dasturning ushbu bo'limini o'tkazish uchun o'qituvchi, albatta, tayyorgarlik ko'rishi lozim — musiqa kassetaga yozilgan bo'lib, qizlar-dan yordamchi (solist) tanlab olish, shug'ullanish uchun joy tanlab olish zarur.

5-SINF. Jismoniy mashqlarning gigiyenik qoidalarini bilish, badan tarbiya mashqlarini, uyga berilgan topshiriqlarni mustaqil bajarishni bilishi kerak.

O'quvchilar: 60 m ga past startdan chiqib yugurishni; uzunlikka yugurib kelib «oyoqlar bukilgan» usulda va balandlikka esa «qadam tashlab» o'tish usulida sakrashni; yugurib kelib 3 qadam qo'yib uzoq masofaga to'p uloqtirishni; himoya va hujumchi holatlarida harakat-larni bajarib to'pni ilib olishni, uloqtirishni, uzatishni va tash-lashni (basketbol savatiga, darvozaga, to'rdan o'tkazib); kurash-chilarning turish va harakatda siljib yurishlarini, o'zini himoya qilish va yiqilish, tashlash usullarini bilishi lozim. O'quvchilarni «krolg'» ko'krakda yotgan holda va chalqanchasiga orqa bilan suzish usullari (basseyn - suv havzasi bo'lganda) bilan tanishtirish; improvizatsiyalashtirilgan (o'xshatish) holda milliy raqslarga «Barigal», «Namanganning olmasi»_g «Sho'x qizlar», «Yalla» va hokazo, shuningdek, ritmik gimnastika va badiiy gimnastikalarga o'rgatish.

Ertalabki gigiyenik(nafas yo'liga, qaddi-qomatga) gimnastikani bajarish.

6-SINF. Jismoniy mashqlarning organizmga ta'siri to'g'risida bilish, tikkasiga qo'yilgan to'siqlardan tayanch hosil qilib, tayanchsiz holatlarga (40—50 sm balandligida) o'tishga o'rgatish; yugurib kelib 3—5 qadam qo'yib to'pni to'g'rida joylashgan aniq nishonga otishga o'rgatish; 10 minut vaqtda bir me'yordagi tezlikda yugurishni o'rgatish; 1 minutgacha gardish va sakragich bilan sakrashlarni bajarish, to'pni yerga urib yurishda balandligi va tezligini o'zgartirib berishlar; to'pni basketbol, qo'l to'pida bir va ikki qo'llab uloqtirib berishlar, bir va ikki qo'llarda savatga tushirishlar (basketbol, qo'l to'pi), to'pni (pastdan, tepadan va yondan) otib berish; ikki tomonlama o'yinlarda (mini basketbol, mini voleybol, soddalashtirilgan voleybol) qatnashib o'ynash. Kurashning turli harakatlariga (ushlashlar, chalish-lar, himoyalaniishlar, qarshi hujumlarga) o'rgatish; suzishni «brass» usulida burilish bilan o'rgatish.

Improvizatsiyalashtirilgan holda milliy raqslarni «Tanovar», «Chitgigul», «Gulsara», «Jonon», «Lazgi» va h.k hamda ritmik va badiiy gimnastikaga musiqa ijrosida 10—15 minutgacha bajarishni o'rgatish. Mustaqil ravishda kun tartibiga binoan bir necha marta (ertalab, kunduzi va kechga tomon - uyquga ketishdan 1—1,5 soat oldin) gimnastik mashqlarni (gantel, to'ldirma to'plar, sakragichlar, trenajerlar) bajarish.

7-SINF. Jismoniy mashqlarni bajarishda o'z-o'zini nazorat va muhofaza qoidalarining asoslarini bilish; 60 m ga past startdan chiqib 3—4 kishilik guruhda yugurishni o'rgatish; 13 minutgacha me'yoriy tezlikda asta-sekin yugurish; uzunlikka va balandlikka to'liq yugurib kelib natijaga sakrashlar; uzoq masofaga to'liq yugurib kelib to'pni uloq-tirish; o'rganilgan (basketbol, qo'l to'pi, voleybol) usul-larda (texnikaga) natijaga bajarish; to'pni tezlik bilan yerga urib yugurish (vaqtga — basketbol, qo'l to'pi). Jarima to'pini savatga tash-lash; ikki tomonlama o'yinda qatnashish. Kurashda ushlashni, tashlashni, himoyalaniishni va qarshi usullarni qo'llashni bilish. Suzishda 50 m li masofani vaqtda suzib o'tish.

Milliy raqslarni improvizatsiyalashtirish, «Bayot», «Farg'ona ruboiysi» va h.k ritmik va badiiy gimnastikalar — 15-20 minut.

8-SINF. Jismoniy tarbiyaning inson salo-matligiga, xususan, o'smir-o'spirinlarga ahamiyatini, chidamlilik, tezlik kuchlarini, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mustaqil va uyga berilgan topshiriqlar qoidalarini bilish. 60 m masofaga tezlikda, bosqichli (50 m) estafeta yugurishlarga, guruh-guruh bo'lib maydoncha va maysazorlarda o'rta me'yorda 15

minutgacha yugurishlar, to'pni uzoq masofaga aniq va nishonga (15m) otish. To'pni sakrab turib aniq uzatish -uloqtirishlar (basketbol, qo'l to'pi, voleybol). Jarima to'plarni bajarish usullarini qo'llab (to'pni yerga urish, sakrab uzatishlar, ilib olishlar va h.k) bajarish; pastdan to'pni to'g'riga va aniq otib berish, hujumga chiqib to'pni urish (voleybol). To'pni sherigi uloqtirganda ushlab olish va darvozaga otish. Ikki tomonlama o'yinda qatnashish va o'yin qoidasini bilish. Kurashda oyoq yordamida, sonni ishlatib, ag'darib tashlashni bajarishni bilish hamda himoya va qarshi usullarni qo'llashni bilish; o'quv-mashq bellashuvlarida qatnashish.

100 m masofaga har xil tezlikda suzishni bilish.

Midliy raqslarni improvizatsiyalashtirish, «Munojot», «Gulsara», «Bayot», «Do'stlik» valg'si va h.k ritmik va badiiy gimnastika element-lari 20 minutgacha.

9-SINF. Jismoniy mashg'ulotlarni badan tarbiyasiga, tana tuzi-lishiga, qaddi-qomatiga va gavdaning asosiy tizimlariga ahamiyatini bilish; vrach nazoratining o'quvchining salomatligiga ahamiyati. Maktab dasturi bo'yicha o'tkaziladigan musobaqa qoidalarini, hakamlikni, yugurishni burilishlardan (viraj) estafeta bosqichlaridan bir tekis tezlikda 2 ming m masofagacha o'tish; sport o'yinlaridan asosiy elementlarni bajarishni bilish va ikki tomonlama o'yinlarda qatnashish. Kurash bo'yicha o'quv-mashq bellashuvlarida ishtirok etish.

Suzishda 50—100 m musobaqada qatnashib, o'quv me'yorlari natija-sini topshirish.

Milliy raqslar improvizatsiyasi «Munojot», «Rohat», «Tanovar» va h.k. Guruh bo'lib ritmik va badiiy gimnastikadan chiqishlar uyushtirish (maktabda sport bayramlari va h.k.).

5-SINF GIMNASTIKA

Nazariy ma'lumotlar:

1. Ertalab darsgacha o'tkaziladigan gimnastika mashqlarini bajarish qoidalarini.

2. Maktab o'quvchilarining ovqatlanish tartibi.

Z. Jismoniy mashqlarni bajarishda qo'llaniladigan gigiyenik omillar.

4. Jismoniy mashqlarni bajarishda shikastlanishning oldini olish.

Ko'nikma va malakalar:

1. Saf mashqlari:

2. Bir qatorda turgan o'quvchilarni ikki, uch, to'rt qatarga bo'lish, qayta birlashtirish,

3. Safda har xil tezlikda yurish.

Buyruqlarni bajarish: «Katta qadam tashlab yuring», «Qisqa qadam tashlab yuring», «Tez-tez qadam tashlab yuring», «Sekin qadam tashlab yuring».

«Bo'linmalar 3(4 va h.k.) qator bo'lib, chap (o'ng) yelkani ilgarilab yuring». Safda yurib turganda, «o'ngga», «chapga» burilishlar.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

Buyumsiz va buyumlar bilan bajariladigan mashqlar.

Sakrashlar, cho'qqayib o'tirishlar, har xil yo'nalishda egilish va tayanishlarni, birga qo'shilgan mashqlar majmuasini bajarishni o'rgatish.

AKROBATIKA

Bir oyoqda (chap yoki o'ng) «qaldirg'och» bo'lib turish

Oldinga ikki marta do'mbaloq oshish

Orqa tomonga oyoqlarni yuqoriga ko'tarib kuraklarda tik turish

Chalqancha yotgan holda ko'prik hosil qilish

1. Yakka cho'p yonida ikki qo'l bilan tayanib, o'ng oyoqni oldinga siltab o'tkazib yakka cho'p ustiga chiqib chap tomonga burilib, oyoqlarni ochib o'tirish (yakka cho'p balandligi 900-100 sm).

2. Oyoqlarni orqaga siltab, oldinga qo'llarni bukib qorinda yotish.

3. Qo'llarni yozib (to'g'rilab) gavdani ko'tarib turish.

4. O'ng oyoqni oldinga bukib, yarim o'tirib, qo'llarni yonga uzatish.

5. Chap oyoqni o'ng oyoq orqasiga qo'yib, qo'llarni yondan yuqoriga ko'tarib, oyoq uchida tik turish.

6. Chap oyoqni yarim bukib oldinga qadam tashlab yurish, o'ng qo'lni orqadan doira shaklida aylan-tirib* yuqoriga ko'tarish.
7. O'ng oyoqni chap oyoq kabi bukib oldinga qadam tashlab, chap qo'lni orqadan aylantirib yuqoriga ko'tarish.
8. Chap oyoqni o'ng oyoq yoniga qo'yib, chap tomonga burilish, qo'llarni oldinga tushirib orqaga uzatish, oyoqlarni yarim bukkan holda yuqoriga kerilib sakrab tushish (yakka cho'p bo'lmagan takdirda gimnastik o'rin-diqda bajarilishi mumkin).

Osilish va tayanishlar

Osilishlar

- a) Osilib turishdan, oyoqlar bilan depsinib, kerishib osilishga o'tish (sherigi yordamida);
 - b) qo'shpoyada (brusda) oyoqlarni kerib, oyoq sonlarini poyalarga tekkazib, kerishib osilish.
2. Aralash osilish: a) turnikda (past va balandda) osilib turish, cho'qqayish, osilib yotish, chap (o'ng) oyoq tizzasi ostida osilishlar;
- b) osilgan holatda oyoqlarni bukib ko'tarib, oyoq uchlarini turnikka tekkazish;
 - v) xuddi shu holatda o'ng va chap oyoqni qo'llar orasidan o'tkazib, tizza ostiga olish.

Tayanishlar: Polda, gimnastik o'rindig'iga qo'llar bilan tayanish, brus ustida va yakka cho'p ustiga chiqib, qo'llar bilan tayanib turish va yon tomonga qo'llar harakati bilan siljishlar.

Tirmashib chiqish

1. Arqonga uch harakat usulda tirmashib chiqish (o'g'il bolalar 5 m gacha, qiz bolalar 4 m gacha).
2. Gimnastik devor bo'ylab yuqoriga va diagonal bo'yicha tirmashib chiqish.

Tayanib sakrash:

1. *O'g'il bolalar - hari uzunasiga* (balandligi 100 sm) «Oyoqni ochib sakrash».
2. *Qiz bolalar - hari eniga* (balandligi 80 sm) ustiga sakrab chiqish, cho'kkayib o'tirish, qo'llarni siltab sakrab tushish.

Past turnik (o'g'il bolalar uchun).

Turnik oldida turnikni ushlab, bir oyoqni siltab ikkinchi oyoqni depsinib-qo'llar kuchi bilan aylanib ustiga chiqib tayanib turish, oyoqlarni orqaga siltab sakrab tushish.

Past qo'shpoya (o'g'il bolalar uchun).

Past qo'shpoya ustiga chiqib, qo'llarda tayanib oyoq-larni oldinga, orqaga siltash mashqini o'rganish, oyoqlarni ochib o'tirish (o'ng oyoqni chapga past qo'shpoya ustidan o'tkazib 180° burilib sakrab tushish. Chap tomonga 90° burchak hosil qilib sakrab tushish (nostandart qo'shpoyadan foydalanish tavsiya etiladi).

Quvnoq o'yinlar va estafetalar

O'rgatilgan akrobatika mashqlaridan, sakrash, yurish, to'siqlardan o'tish, arg'amchi, gardishlarda o'rgatilgan mashqlardan, to'plarni polga urib yurish mashqlaridan iborat quvnoq o'yinlar va estafetalarni o'tish.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

1. 6—8 ta mustaqil tuzgan gimnastik mashqlarni bajara olish.,2. Oldinga, orqaga do'mbaloq oshish.
3. Oyoq-qo'llar cho'zilib, chiqib yoki singanda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish qoidalarini bilish.
4. Turnikda tortilish.
5. Gimnastik o'rindiqqa tayanib qo'llarni bukish va yozish. Qizlar uchun 4—6 marta.
6. Mashg'ulot vaqtlarida sport kiyimlariga, gigiyerik qoidalarga e'tibor berishni bilish.

O'quv mezonlari

№	Sinov mashqlari	Natijalari va baho					
		o'g'il bolalar			qiz bolalar		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Baland turnikda tortilish (marta)	5	4	3	-	-	-
2	Past turnikda tortilish (marta)	-	-	-	11	8	6
3	Chalqancha holda gavdani 90° ga ko'tarish	18	15	10	15	12	7

	(marta)						
4	Arg'amchida 1 minutgacha sakrash (marta)	70	60	50	75	65	55
5	Polga qo'l bilan tayanib, qo'llarni bukish va yozish (marta)	13	10	6	-	-	-
6	Gimnastik o'rin-diqqa tayanib, qo'llarni bukish va yozish (marta)	-	-	-	5	3	2
7	Gardishni belda 1 minut aylantirish (marta)	-	-	-	60	50	35

Uyga beriladigan topshiriqlar

1. Har kuni 5—6 daqiqa ertalabki gimnastika mashqini bajarish.
2. Turnikda tortilish (5—6 marta) - o'g'il bolalar uchun.
3. Polga tayanib 10—12 marta qo'llarni bukish va yozish (o'g'il bolalar).
4. Taburetkaga tayanib qo'llarni 8—10 marta bukish va yozish (qizlar).
5. Chalangacha yotgan holda 90° gacha gavdani 12—15 marta ko'tarish.
6. Har kuni 4—6 minut sekin yugurish.

YENGIL ATLETIKA

Nazariy ma'lumotlar

1. Jismoniy mashqlar mashg'ulotining gigiyenik qoidalari.
2. Uyga berilgan mashqlarni mustaqil ravishda bajarish qoidalari.
3. Yugurish vaqtida to'g'ri nafas olish.
4. Cho'quvchilarning harakat va ovqatlanish tartibi.
5. Mashg'ulot paytida xavfsizlik qoidalari.

Ko'nikma va malakalar

1. Past startdan yugurishni o'rganish,
2. 200-300 metr ga 4—5 marta yugurish.
3. 150 m gacha yurish bilan almashlab yugurishni birga qo'shib olib borish.
4. Tepalikka va tepalikdan pastga yugurish.
5. Yugurib kelib «oyoq bukish» usulida uzunlikka sakrashni o'rganish.
6. Yugurib kelib «hatlab o'tish» usulida balandlikka sakrashni o'rganish.
7. To'pni 1—3 qadamdan yugurib kelib uloqtirishni o'rganish.
8. Shuningdek, nishonga, doira chambarak ichiga tushirish bilan.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar

1. Yengil atletika bo'yicha mashqlarni bajarishda xavfsizlik qoidalarini bilish zarur.
2. Ertalabki gigiyenik gimnastika bo'yicha uyga berilgan vazifani bajarish, yengil atletika bo'yicha o'quv mezonlarini egallash.

O'quv mezonlari

1. 60 m ga yugurish:
 - o'g'il bolalar — 10,3 — 10,8 — 11,3 sekund;
 - qiz bolalar — 10,5 — 11,0 — 11,5 sekund.
2. Yugurib kelib uzunlikka sakrash:
 - o'g'il bolalar — 330 — 300 — 250 sm;
 - qiz bolalar — 300 — 260 — 220 sm.
3. Yugurib kelib balandlikka sakrash:
 - o'g'il bolalar — 100 — 90 — 80 sm;
 - qiz bolalar — 90 — 80 — 70 sm.
4. 1000 m ga yugurish:
 - o'g'il bolalar — 4,20 — 4,40 — 5,10 minut;
 - qiz bolalar — 5,10 — 5,50 — 6,50 minut.
5. 1500 m ga yugurish:
 - o'g'il bolalar — masofani yugurishda yurish bilan yugurishni almashlab olib borish (vaqt hisobga olinmaydi).
6. To'pni uloqtirish:

— o‘g‘il bolalar — 33 — 27 — 20 m;

— qiz bolalar — 21 — 17 — 14 m.

7. 4 X 10 m ga mokisimon yugurish:

— o‘g‘il bolalar — 10,8 — 11,3 — 11,8 sekund;

— qiz bolalar — 11,3 — 11,8 — 12,3 sekund.

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. Ertalabki gigiyenik gimnastika (badan /garbiya).

2. 8—9 minut davomida asta-sekin yugurish.

3. Joyida sonni yoki tizzani baland ko‘tarib yugurish (3 X 10 m ga).

4. Pastdan yuqoriga va yuqoridan pastga yugurish (5-6 X 20-30 m ga).

5. Turgan joydan tennis koptogini devorga uloqtirish (to‘g‘ri bajarish, 10—13 marta).

6. Bir minut davomida arg‘amchida sakrash.

7. Turgan joyda uzunlikka sakrash (10—12 marta).

8. Sidirg‘asiga oyoqdan-oyoqqa sakrash (20 marta).

BASKETBOL

Nazariy ma‘lumotlar

1. Mustaqil uy topshiriqlarini bajarish qoidalari.

2. Chiniqtirishning ahamiyati.

3. Mini-basketbol o‘yinining qoidalari.

Ko‘nikma va malakalar

Ximoya holatida har tomonga harakatlanib yurishlar. To‘g‘ridan to‘pni urib yurishdan so‘ng sakrab to‘xtash, to‘pni ikkala qo‘llar bilan har xil tomonlardan ilib olish va qadam tashlab uloqtirish, joyni almashtirib to‘pni uloqtirish, to‘pni o‘ng va chap qo‘l bilan yerga urib yugurish, to‘pni xalqaga bir qo‘l bilan yerga urib kelib yelkadan tashlash, ikki qadamdan tashlash, jarima chizig‘idan to‘pni ikkala qo‘llar bilan pastdan xalqaga tashlash, mini-basketbol o‘yinini turli estafetali mashqlar bilan bajarish.

O‘quvchilarga qo‘yilgan talablar

Himoya vazifasini har tomonlardan bajarish, to‘pni ilib olish, ko‘krakdan uloqtirish, joy almashtirib har tomonlama harakat qilish to‘pni o‘ng va chap qo‘llarda yerga urib yugurish; to‘pni xalqaga bir qo‘l bilan yelkada (boshqa qo‘l yordamida) ikki qadamni bajarib tashlash; mini-basketbol o‘yinini turli basketbol elementlari bilan almashlab o‘ynash.

O‘quv mezonlari

1. Barcha o‘rgangan basketbol elementlarini bajarish (bajarish texni-kasi baholanadi).

2. Juft-juft bo‘lib to‘pni uzatish (uloqtirish), 20 sekund, masofa 2,5 m — qizlarga, 3,0 m — o‘g‘il bolalarga. 12 ta uloqtirishga - «5», 10 taga - «4», 8 taga - «3».

Usullar birlashmasi: To‘g‘riga keskin chiqish, to‘pni ilib olish sakrab to‘xtash, ikkala qo‘llar bilan ko‘krakdan to‘pni uloqtirish shuning o‘zini qaytarish, yaqin masofadan to‘pni bir qo‘l bilan uloqtirish; shuning o‘zini qaytarish, to‘pni harakatda, yelkadan bir qo‘l bilan pastdan tashlash; 7 imkoniyatdan 3 marta tushirishga — «5», 2 marta - «4», 1 «marta - «3» baho.

Uyga beriladigan topshiriqlar

1. 10 sekund davomida bir joyda tizzalarni baland ko‘tarib yugurish.

2. Bir joyda turib tizzalarni baland ko‘tarib sakrash. 10 marta sakrash — «5», 8—«4», 6—«3» bilan baholanadi (o‘g‘il bolalar uchun); 8 marta sakrash — «5», 6—«4», 4—«3» bilan baholanadi (qizlar uchun).

3. Qo‘llarni 45° devorga tayangan holda bukish va yozish. 15 marta — «5», 12 — «4», 10 — «3» bilan baholanadi (o‘g‘il bolalar uchun); 12 marta - «5», 10 - «4», 8 - «3» bilan baholanadi (qizlar uchun).

4. To‘pni yerga urib asta o‘tirib, turib yugurish (6 marta o‘ng va chap qo‘llarda).

VOLEYBOL

Nazariy ma‘lumotlar

1. O'quvchilarni umumrivojlantirish mashqlaridan harakat malakalarining tezkorligini oshirish maqsadida, ularga chapga, o'ngga, to'g'riga, orqaga, qadamlab, qoidasiga rioya qilgan holda tezlik bilan yurish harakatlarini o'rgatish.

2. Turgan joyda to'pni yuqoridan bir-birlariga uzatishni o'rgatish.

3. To'pni pastdan ikki va bir qo'lda uzatishni o'rgatish.

4. Voleybol o'ynash qoidalari to'g'risida tushuncha berish va amaliy o'rgatish.

Ko'nikma va malakalar

1. Quvnoq o'yinlar va estafetalar.

2. Medisinbol to'pi bilan mashq bajarish.

3. Voleybol mashqlarini yaxshi bajarish uchun yordamchi mashqlarni bajarish.

4. Voleybol to'pini ikki qo'lda yuqoridan bir – birlariga uzatishda joylarini o'zgartirib o'ynash.

5. Turgan joyda yuqoridan va pastdan kelgan to'pni ikkala qo'lda qaytarishni o'rgatish.

6. Poldan sakrab qaytgan to'pni, pastdan ikki qo'lda qabul qilib olish va qaytarishga o'rgatish.

7. Setka orqali ikki to'p bilan oshirmachiq o'ynash.

O'quvchilarga qo'yiladigan talablar:

1. O'yinning boshlanishi va tamom bo'lishini, necha hisobgacha o'ynash qoidalarini, hisoblashni qanday, kim olib borishini, hakamlikni va musobaqalashishni o'rgatib borish, uy vazifalarini bajarishni, ya'ni pastki va yuqorigi tomondan kelgan to'pni qaytarishni bilishi; pionerbol o'ynash qoidalarini bilishlari talab qilinadi.

O'quv mezonlari

1. Ikki o'yinchining bir-biriga to'pni yuqoridan uzatishini baholash: 10 marta bir-biriga qoidasiga rioya qilgan holda uzatsalar - «5», 8 marta - «4» 6 marta - «3» baho qo'yiladi.

2. Devordan qaytgan to'pni qoidasiga rioya qilgan holda pastdan qay-tarishni baholash.

Uyga beriladigan topshiriqlar

1. Balandlikka sakrash va kuchli mashqlarni bajarish

2. Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlaridan 8-10 tasini bajarish.

3. Polga tayanib, qo'llarni bukish va yozish (o'g'il bolalarga 10—15 marta, qizlarga 5-6 marta).

4. Devordan yarim metr uzoqlikda turgan holda devorga qo'llar bilan tayanib, kuch bilan devordan orqaga itarilish (10—15 marta).

5. 2 kg og'irlikdagi gantelg' bilan 4—5 mashqni bajarish.

6. 20—30 m gacha oldinga yugurish, bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa sakrab yurish, orqa bilan yugurish.

7. Arg'amchida bir va ikki oyokda sakrash.

QO'L TO'PI

Nazariy ma'lumotlar

1. Jismoniy tayyorgarlik — ishchanlik unum-dorligi mezon.

2. Dars paytida belgilangan mashg'ulot – mashq o'tkazishning xavf-sizligini ta'minlash qoidalari.

Ko'nikma va malakalar

To'pni bir qo'l bilan yelkadan uloqtirish, oyoqni chalishtirib qadam qo'yish va shu holatdan so'ng to'pni uloqtirish sakrab to'pni qo'lda tepadan uloqtirish, oyoqlarni chalishtirib tayanch holni hosil qilib to'pni otish to'pni o'ng va chap qo'lda yerga urib tez yugurish, ikki qo'llab tashlanayotgan to'pni to'sish (blok qo'yish)u Himoyada shaxsiy harakatlar, darvozabon o'yinini ko'rsatish.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

To'pni bir qo'l bilan uloqtirish (panjalarda to'pni ushlash). Sakrab to'pni uloqtirish Darvozabon o'yinini bilish(tik turish, harakatlanish, qo'llar bilan ketayotgan to'pni qaytarish).

O'quv mezonlari

1. To'pni yerga urib yugurish 20—30 m (tezlikda).

2. To'pni aniq nishonga otish (7 marta tushirish 10 tadan).

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. O'yin qoidalar.
2. To'pni yerga urib yurish, yugurish (tennis to'pi bilan xam mumkin).
3. To'pni sakrab turib, tayanch hosil qilib otish. O'g'il bolalar: osilib turib tortilish (5-6 marta).
4. Qiz bolalar: past qo'shpoyada yotgan holda osilib tortilish (10-12 marta).

FUTBOL

Nazariy ma'lumotlar

Yosh futbolchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi. To'pni egallash texnikasi futbolda muvaffaqiyatga erishishning asosidir. To'pni tepish va to'xtatish texnikasini bajarish. Futbol bilan shug'ul-langanda kelib chiqadigan shikast-lanishning sabablari xaqida tushuncha.

Ko'nikma va malakalar

O'yinchining futbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatishni davom ettirish yugurish, sakrash, yonlama va chalishtirma qadamlab yugurish, orqa bilan oldinga ichki yoni va oyoq yuzasining o'rta qismi bilan tepishni o'rgatish, to'pni oyoq uchida olib yurish, darvozabonning o'yin texnikasi.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

1. 5-sinf uchun berilgan uy vazifasini bilishi zarur, oyoq yuzasining ichki tomoni bilan tepish texnikasini egallash. Futbol bo'yicha o'yin mashqlarini va mezon talablarini bajarish.

1. 30 m ga yugurish: 5,2 - 5,3 - 5,8 sekund.
2. Turgan joyda uzunlikka sakrash: 165 - 150 - 130 sm.
3. To'pni janglyor qilish: 6 - 5 - 4 marta.
4. Baland turnikda tortilish: 5 - 4 - 3 marta.
5. 4 X 10 m ga mokusimon yugurish: 10,8 - 11,3 - 11,8 sekund.

Uyga beriladigan topshiriqlar

1. Ertalabki badan tarbiya mashqlarini bajarish.
2. Turgan joyda arg'amchida 60 marta sakrash.
3. 8-9 minut davomida asta-sekin yugurish.
4. To'pni oyoq bilan janglyor qilishni o'rganish.
5. Qo'l bilan gimnastika o'rindig'iga tayanib yotgan holda qo'llarni bukish va to'g'rilash (15 marta).
6. Chaqqonlik, tezlikni rivojlantirish bo'yicha beriladigan mashqlarni bajarish.

MILLIY KURASH

Nazariy ma'lumotlar

O'zbekistonda milliy kurashning kelib chiqish tarixi. Milliy kurash turkumi xaqida tushuncha.

Ko'nikma va malakalar

Buxoro usuli: kurashchilarning turish va siljish holatlari. «Yiqilishdan saqlan» usuli. Yiqilish usuli. Yon tomonlarga yiqilish. Orqa, yonga yiqilish usullari. Milliy kurashda ta'qiqlangan harakatlar. Orqadan chalish. Orqadan chalish usulini baja-rish. Taktik tayyorgarlik. O'zini ximoya qilish. Qarshi usullar. Oldindan chalish.

Farg'ona usuli: kurashchilarning turish va ushlab holatlari. Selpish. Tizzada cho'kkalash. Ximoyalanish. Qarshi harakat. Ko'tarib oldinga tashlash, Qarshi harakat.

O'rgatilgan usullar texnikasini qo'llab o'quv-mashq bellashuv-larini o'tkazish.

Harakat sifatlarini rivojlantirish uchun beriladigan mashq-lar.

Harakatchanligini va kuchni, maxsus koordinatsiya harakati xamda chaqqon-likni rivojlantirish uchun beriladigan mashqlar:

- akrobatik mashqlar;
- kurashchining tik turgan holatda yakka o'zi siljib yurishi;

- oldinga, orqaga, chapga, o'ngga qadam tashlab siljish;
- to'ldirma to'plar bilan bajariladigan mashqlar (1-2 kg);
- kurashchilar uchun beriladigan maxsus mashqlar;
- yakka kurash usullari bo'yicha o'tilganlarni qaytarish;
- arg'amchida bir minut davomida 100 martagacha sakrash.

HARAKATLI O'YINLAR

Nazariy ma'lumotlar

O'quvchilarni jismoniy barkamol, aqliy va axloqiy jixatdan yetuk qilib tarbiyalashda harakatli o'yinlarning ahamiyati; ochiq xavoda tashkil qilinadigan o'yinlarda da:1 olish, o'rtacha harakatlar bilan bajariladigan o'yinlarning ahamiyati.

Ko'nikma va malakalar

O'quvchilarning epchillik, chaqqonlik, muvozanat saqlashni, sakr-ovchanlik va egiluvchanlik sifatlarini o'yinlar orqali rivoj-lantirish.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar

1. Yurish, qo'l, oyoq, gavdani har xil holatda harakatlantirib, may-doncha bo'ylab, yo'nalishni o'zgartirgan holda sekin va tez yurish, oyokdar uchida va tovonlarda yurish.
2. Sakrash, bir va ikki oyoqlab sakrash, turgan joyda, oldinga harakat qilib, arg'amchida, xalqada sakrash va x.k.
3. To'pni irg'itish: kichik va katta to'plarni irg'itib ilib olish, quvchilarning yuzma-yuz turgan holda to'pni bir-birlariga irg'itishlari, to'pni uzoqqa otish, har xil nishonga, savatchaga, xalqachaga tushirishi va x.k.

Harakatli o'yinlar (yugurish, sakrash, uloqtirish, (estafetalar).

«Soqqa», «Olib qochar», «Chirg'izak», «To'pni aylana ichiga tushirma», «Qo'riqchi», «Quloqcho'zma», «To'p o'rtaga», «Kengurucha», «Arg'amchi bilan estafeta», «Sakrab o't va qochib ket», «Birgalashib sakraymiz», «Kuchlilar va chaqqonlar», «To'siqlardan oshib o'tish», «Kim uzoqqa otadi», «Savatga to'p tushirish», «Tortish-machoq», «Uzatdingmi, o'tir», «Doiraga tort», «Xo'rozlar jangi», «Juft-juft bo'lib tortishish», «Qarmoqcha», «Qirqtosh», «Cho'pon», «Chavandozlar», «Qovun polizida», «Sexrli kataklar», «Mashqni bajar, eslab qol» va boshqa o'yinlar yordamida diqqat, xotira, zukkolikni tarbiyalash va jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

RAQS ELEMENTLARI

Milliy raqs elementlarini uyg'unlashtirish. «Barigal», «Namangan olmasi», «Andijon polkasi» va boshqalar. Ritmika elementlari.

Badiiy gimnastika elementlari.

SUZISH

O'rganilgan usulda 50-100 m ga suzish. Krol usulida suzishni o'rgatish uchun maxsus mashqlar. Ko'krakda va chalqancha yotib krol usulida turli tezlikda masofalarga suzish. Yengil narsalarni suv satxida ushlay bilish. Suv ostidagi narsalarni olish. Qutidan va suvning o'zidan startlar. Suvdagi o'yinlar: «Qutqaruvchilar», «Sho'ng'ib quvlash-machoq».

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

1. Suvda va sport inshootlarida munosabat qoidalarini bilish.
2. Vaqtini hisobga olmagan holda 25 m ga suzish.
3. Suvda burilish va qutidan sakrashlarni bilish.

Uyga beriladigan topshiriqlar

1. Baozi tana muskullar Guruhini rivoj-lantirish uchun maxsus mashqlarni mustaqil bajarish.

2.Oyokda navbatma navbat o'tirib turish. O'g'il bolalar 8-10 marta. K,iz bolalar 4-6 marta.

O'rganiladigad suzish usullariga muvofiq ravishda, uning elementlariga rioya etib suzish. Masofa qismlarini har xil tezlikda suzib o'tish (200 m ga). Suvda cho'kayotgan kishini olib chiqish usullari. Suvda cho'kayotgan kishiga vrach kelguniga qadar birinchi yordam ko'rsatish. 1m balandlikdan suvga sakrash. Musobaqalarda qatnashish.

Uyga beriladigan topshiriqlar

1. Baozi tana muskullar Guruhini rivojlantirish uchun maxsus 8-10 ta mashqlar majmuasini mustaqil bajarish.
2. Bir oyoqda navbatma-navbat o'tirib turish (to'pponcha):
 - o'g'il bolalar - 10-12 marta;
 - qiz bolalar
 - 8-10 marta.

O'quvchilarga qo'yilgan mezonlar:

1. Vaqtni hisobga olmagan holda 50-100 m larga suzish.
2. Musobaqalarga xakamlik qilish bilimini kengaytirish.

DASTURNING II QISMI

O'quv kun tartibida sog'lomlashtirish tadbirlari.

Umumtaolim maktablari kun tartibida jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlari, tashkiliy metodik ko'rsatmalar mazmuni, vazifasi va maqsadi dasturning ushbu qismida ifodalangan. Ularga quyidagilar kiradi:

Ertalabki badan tarbiya, darsgacha gimnastika mashqlari, o'tadigan jismoniy tarbiya daqiqasi, tanaffuslar vaqtida o'yinlar, sport soati, kuni uzaytirilgan Guruhlar, sayrlar.

Ertalabki badan tarbiya har kuni uy sharoitida o'quvchi tomonidan mustaqil bajariladi. Jismoniy madaniyat darslarida o'qituv-chining rahbarligi ostida mashqlar majmuasi o'rgatiladi.

Darsgacha gimnastika mashklari. Uning maqsadi: o'quvchilarning aqliy ish qobiliyatlari va oldilarida turgan o'quv faoliyat-lariga istak bildirishi xamda badan aozolarida salbiy siljishlarni ogohlantirish, uzoq vaqt harakatsizlikda bo'lgan vaziyatni yo'qotish. Majmua mashq-lari qiyin bo'lmagan 5-6 ta mashqlar jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki yuqori sinf o'quvchisi, fizorg tomonidan berilgan topshiriq bo'yicha qoida-ga muvofiq mashg'ulotlarni ochiq xavoda o'tkazish uchun tuziladi.

Jismoniy tarbiya daqiqasi. Uning maqsadi: xordiqni chiqarish, o'quvchilar ish qobiliyatini oshirish. Ular birinchi darsdan boshlab sinfda o'tkaziladi. Jismoniy tarbiya daqiqalarining majmuasi 3-5 mashkdan iborat bo'lib, 2-4 minut davomida sinf fizorgi yoki fan o'qituvchisi rahbarligida bajariladi.

Tanaffuslar vaqtida o'tiladigan o'yinlar. Uning maqsadi: o'quvchilar sog'lig'ini mustaxkamlash va faol dam olish, chiniqish, aqliy va jismoniy ish qobiliyatlarini oshirish, jismoniy mashqlarni muntazam ravishda bajarishni odat tusiga kiri-tishdan iboratdir. Qoida bo'yicha toza xavoda katta tanaffuslarda tashkil etiladi. Har xil harakatli o'yinlar qatoriga soddalashtirilgan o'yinlar xam kiritiladi. O'yinlar sinf fizorgi, sport instruk-tori bilan birgalikda yoki navbatchi o'qituvchilar kuzatuvida (nazoratida) tashkil qilinadi.

Kuni uzaytirilgan guruhda sport soati. Uning maqsadi—o'quvchilar sog'lig'ini mustaxkamlash, aqliy va jismoniy yuklanishlarning (zo'ri-qishlar) oldini olishdan iborat. Mashg'ulotlar qiyinchilik sodir bo'lmaydigan shaklda, jalb qilish xususiyatida, o'yin metodlaridan foydalanish ustunligida o'tkaziladi, shuningdek, uyga berilgan topshiriqlar xam bajariladi. Bunday mashg'ulotlarni o'tkazishda mutaxassislar, maktabning jismoniy tarbiya faollari va ota-onalar xam jalb qilinadi. Mashg'ulotlar har kuni 35-45 daqiqa mobaynida o'tkaziladi.

Sayrlar

O'yin sayrlari, harakatli (estafetalar, atraksion namoyish-lar) o'yinlarni bolalarning o'zlari tanlagani maoqul (mazmuni, o'tish joyi, takrorlanish aniq belgilanadi).

Mexnat topshirikdari bilan sayrga chiqishlar har xil qishloq xo'jalik ishlarini o'z ichiga olish bilan bajariladi: futbol may-donini tozalash, daraxtlar o'tqazish, sport maydonchalarini jixozlash va x.k. Sport sayri - yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqa sport turlari bo'yicha oddiy musobaqalarni o'z ichiga oladi.

Ekskursiya-sayr qilishdan ular bilish xususiyatlariga ega bo'ladilar.

Sinfdan tashqari ishlar

Dasturning ushbu qismi jismoniy tarbiyaning sinfdan tashqari ish shakli mazmunini birlashtiradi. O'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini, sport turlaridan sport sho'obalarini, jismoniy tarbiya bayramlarini, sport musobaqalarini, davlat standartlarini topshirishga tayyorgarlik ko'rishlarini o'z ichiga oladi.

Sport musobaqalari

Maktab musobaqalarining o'tkazilishi darsdan tashqari maktabning ommaviy sport tadbirlari xaqida kalendar ish rejasiga muvofiq va maktab raxbarlarining nazoratida bo'lishi kerak. Maktabning ichki musobaqalari sinflararo, sinf Guruhlariaro o'tkaziladi. Bundan tashqari musobaqalar shaxsiy birinchilik uchun xam o'tkaziladi («Yuguruvchi kuni», «Sakrovchi kuni» va boshqalar).

Maktab birinchiligi uchun sinflararo musobaqalar spartakiada shaklida xam o'tkaziladi. Musobaqalar har xil sinflarda o'tkazilishi mumkin: «O'qituvchilar kuni»ga, «Mustaqillik kuni»ga, «Navro'z kuni»ga bag'ish-lab va boshqalar. Shunga o'xshash ommaviy sport turlari bo'yicha musobaqa-larni maktablararo o'tkazishni amalga oshirish kerak. Tuman, shahar musobaqalariga qatnashish uchun maktablarda eng yaxshi sportchilardan terma jamoalar tuzib, musobaqalarda qatnashiladi.

Sport seksiyalari

Maqsadi: o'quvchilarning umumijismoniy tayyor-garligini oshirish, jismoniy tarbiya va sportning har xil vositalaridan foydalanish yo'li bilan o'quv dasturi asosini tuzish. Bu sho'obalarga asosan boshlang'ich, o'rta sinf o'quvchilari jalb qilinadi. Ayniqsa tayyorgarlik va tib-biy guruqlarga ajratilgan o'quvchilar taklif qilinadilar, Mashg'ulotlar haftasiga ikki marta 45-60 daqiqadan o'tkaziladi. Umumiy raxbarlikni jismoniy tarbiya o'qituvchisi amalga oshiradi. Bunday mashg'ulotlarni o'tkazish uchun jamoatchi sport instruktorlari, yuqori sinf faollari, bolalar va o'smirlar sport maktablarining o'quvchi sportchilari jalb qilinadilar.

Sport sho'obalari-sportning u yoki bu turi bilan shug'ullanuvchi o'quvchilar uchun tashkil qilinadi. Sport sho'obalarini tashkil qilish uchun eng avvalo sharoit hisobga olinadi. Umumiy raxbarlik jismoniy tarbiya o'qituvchisiga yuklatiladi. Shunga o'xshash mashg'ulotlarni o'tish uchun jamoatchi ustoz murabbiy (trener), jamoatchi instruktor, maktabning eng yaxshi sportchilari, bolalar va o'smirlar sport maktabining yaxshi sportchi o'quvchilari taklif qilinadilar. Ba'zan xaq to'lash yo'li bilan sport turlariga ustoz murabbiy (trener) taklif qilinadi. Mashg'ulotlari haftada 2-3 marta o'tkaziladigan sho'obalarga qatnashishdan oldin albatta tibbiy nazorat ko'rigidan o'tishlari shart(tibbiy nazorat maktabda yoki poliklinikada o'tkaziladi).

Sport bayramlari

Bu tadbirlar maktabning barcha anoanalariga asoslanib, ommaviy sport tadbirlari kalendari va boshqa tadbirlarga yondoshgan holda yilda ikki marta (o'quv yilining boshlanishi yoki yakunla-nishini nishonlash) va anoanalarga muvofiq mavsumning boshida va yakunida xam musobaqalar tantanali ochilishi va yopilishi bilan, ommaviy sport musobaqalarini o'tkazish xamda uchrashuvlar, gimnastika va sport turlaridan qatnashishlar xamda g'oliblarni mukofotlash bilan tugallanadi.

Dasturdan foydalanish bo'yicha tavsiyalar

1. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi dastur bilan ish boshlashdan oldin, birinchi navbatda dasturning tushuntirish xatini diqqat va e'tibor bilan o'qib chiqishi lozim, yaoni: soatlar taqsimoti, o'quv meoyorlari va nazorat darslari.

2. 1999 yil sentyabr oyi 1-2 darslarining o'zidayoq quyidagi talablar bo'yicha test o'tkaziladi: 30 m ga yugurish, vaqt o'lchovi sekund hisobida.

1. Joydan turib uzunlikka sakrash, o'lchov m va smlarda.

2. Tennis koptogini uzoqqa uloqtirish, o'ltchov m va sm lar hisobida.
3. Arg'amchida 30 sekund davomida sakrash, o'ltchovi sanoq bilan.
4. Ko'rsatilgan test sinovlar 2-4-sinflarda xam o'tkaziladi.

5-9-sinflarda test sinovlari quyidagicha o'tkaziladi:

1. 30 m ga yugurish(5-sinf), 60 m ga(6-9-sinflar), sekund hisobida.
 2. Joydan turib uch sakrash mashqi m va sm lar hisobida.
 3. Arg'amchilarda 1 minut davomida sakrash, o'ltchovi sanoq bilan.
 4. Turnikda tortilish(o'g'il bolalar), o'ltchovi sanoq bilan.
 5. Chalqanchasiga yotgan holda press uchun mashqlar (qizlar uchun, 30 sekunda), o'ltchovi sanoq bilan.
 6. Chidamlilik uchun yugurish: qizlar - 200 m, o'g'il bolalar -300 m.
- Chorakni yakunlash davrida yuqorida ko'rsatilgan testlar o'tkazilishi shart.
- O'quv yilining oxirida (may oyi) barcha ko'rsatilgan testlar qabul qilinishi shart. Testlarni o'tkazishda o'quvchilarga 2 martadan, ayrim vaqtlar-da 3 martadan test o'tkazilishi mumkin.

Baozi so'z tarjimalariga E'tibor bering: hari-kozyol, qo'shpoya-brus.

Rejalashtirishning texnologiyasi bir necha birin-ketin amalga oshiriladigan operatsiyalar sifatida tasavvur qilish, ko'z oldiga keltirish, mo'ljall olish, real imkoniyatlarni ko'ra bilishdek va boshqa qator xususiyatlar o'qituvchining ijodiy izlanishi mahsuli tarzida bo'lajak mutaxassisga – talabaga talabalik yillari davridayoq singdirilishi muxum ag'amiyatga ega.

Jismoniy tarbiya sohasi bo'yicha o'qituvchi tomonidan ishlanadigan rejalashtirish hujjatlari maxsus, davlat ta'lim muassasalari tomonidan tavsiya qilingan.

Jismoniy tarbiyadan rejalashtirish hujjatlarini ish ishlash texnologiyasi

Texnologiya — ishlab chiqarish metodlari va jarayonlarining majmui deb ta'riflanadi (S.I.Ojegov, N.Yu.Shvedova, 1994).

Pedagogik texnologiya — o'quv-tarbiyaviy jarayonni oldindan loyihalashtirilib amaliyotga tizimli va asta-sekinlik bilan qo'llash deb tushuniladi.

Har qanday o'quv tarbiyaviy jarayonni ifodalash ayrim pedagogik tizimni ifodalash tarzi deb tasavvur qilinadi. Shunga ko'ra, tabiiyki, pedagogik texnologiya model shaklidagi amaliyotga qo'llaniladigan pedagogik tizimni ma'lum bir loyihasidir.

Pedagogik texnologiyaning qayta ishlanish imkoniyati va rejalashtirilgan samaradorlikning bir butunligi, uni tizimliliigi va uni tuzilishiga bog'liq. Unda bilim berish jarayonining samaradorligini oshirish, o'quvchilarga rejalashtirilgan bilimlarni berish natijalari kafolatlash maqsad qilib qo'yilgan va unga erishish amalga oshiriladi. *Pedagogik texnologiya strukturasiga jismoniy tarbiyadan rejalashtirishning asosiy hujjatlarini ishlash kiradi*, ular:

- 1) jismoniy tarbiyadan umumiy ish rejasi;
- 2) o'quv-tarbiya jarayonining yillik reja jadvali;
- 3) har bir dars uchun mavzularni taqsimlash reja jadvali (har bir dars uchun yoki mavzular bo'yicha) choraklar yoki dasturning bo'limlari bo'yicha;
- 4) darsning konspekti-rejasi. Qayd qilingan rejalar mantiqan va mazmunan o'zaro bir-biri bilan bog'liq. Har biri navbati bilan nisbatan xususiy xarakterdagi hujjat bo'lib, oldingisiga muvofiqlashtiriladi. Shunga qaramay har bir hujjatni rejalashtirish tizimida o'zini ahamiyatli o'rni bo'lib, alohida funksiyani bajaradi.

Xulosa qilganimizda, belgilangan kontingentga mo'ljallab rejalashtirishning asosiy hujjatlari o'quv-tarbiya jarayonini tashkillashtirish, unga vositalar va o'qitish metodikasini optimal variantlarini tanlashga xizmat qilishi kerak.

Jismoniy tarbiya sohasi bo'yicha o'qituvchi tomonidan ishlanadigan rejalashtirish hujjatlari maxsus, davlat ta'lim muassasalari tomonidan tavsiya qilingan.

Hujjatlar – namunaviy o'quv rejasi va davlat ta'lim standarti asosida tuzilishi belgilab qo'yiladi. O'quv rejasi ma'lum yoshdagilar uchun qaysi o'quv fanlari o'qitilishini qayd qilsa,

davlat ta'lim standartida shu fanlar bo'yicha o'quvchiga o'qitilishi lozim bo'lgan o'quv materialini tavsiya qilinadi va qat'iyon belgilanadi. Jismoniy tarbiya fani asosiy fan tarzida ta'lim tizimining barcha o'quv muassasalarida majburan o'qitiladigan o'quv fani hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kursini o'rganayotib, yengil atletika, gimnastika, sport o'yinlari va o'quv dasturidagi boshqa bo'limlarning xususiy metodikasi hamda o'qituvchilarning amaliy faoliyatini amaliyot paytida kuzatib, talaba o'zlashtirib olayotgan bilim va amaliy malaka va ko'nikmalarini o'zining o'lgahoviga solib bo'lajak faoliyatida qanday foydalanish lozimligini tasavvur qilib ko'radi va o'zining mustaqil fikriga ega bo'ladi.

O'qituvchida kelgusi o'quv yili ishlari g'oyasi o'z shaxsiy tajribasi, boshqa o'qituvchilarning pedagogik faolitetini kuzatish, o'z ustida ishlash jarayonida tashkil topadi. Bu sharoitda o'z mutaxassisligiga to'g'ri keladigan fan o'qituvchilari tajribasiga tayanib qolmasdan, boshqa fan o'qituvchilari tajribasidan ham foidalanish maqsadga muvofiq bo'ladi. So'ng bu g'oya ishning aniq sharoitlari, o'qituvchilarning tayyorgarlik darajasi bilan taqqoslanadi va bunda bir necha o'zgarishlar, qisqartirishlar yoki to'ldirishlar yuz berishi mumkin. Ana shundan so'nggina, ishning aniq maqsadi vujudga keladi, bunda o'quvchilarni ham nazariy, ham jismoniy va texnik tayyorgarlik holatlari darajasi hisobga olinadi. Istalgan natijaga erishish uchun bir qator aniq vazifalar belgilanadiki, bunda lozim bo'lgan nazariy bilimlarga ega bo'linadi, maktab dasturida ko'zda tutilgan jismoniy mashqlar orqali tarbiya jarayoni yo'lga qo'yiladi. Demak, rejalashtirishning texnologik operatsiyasi deb o'qitish va tarbiya-lashning aniq vazifalarini navbatma-navbat qo'ya bilish tushuniladi.

Ayrim topshiriqlarni bajarish uchun o'qituvchi o'quvchilarga pedagogik ta'sir o'tkazish tizimini aniqlaydi. Metodlar va ish sharoiti shu vositalar tarkibiga kiradi. Bu operatsiyalar ham ilgargisiday o'quvchilarning aktiv ishtirokida ham bajarilishi mumkin. Bunda jismoniy tarbiya jarayonining to'g'ri tashkil qilinishiga halaqit beradigan noqulay faktorlarni hisobga olish zarurati mavjud. Shuning uchun pedagogik jarayonning turi va uni qanday borayotganligini tekshirib borish uchun alohida ajratib olingan ekspress testlar yordamida etapma-etap nazorat qilish tizimi tashkil qilinadi. Agar har etap bo'yicha olingan hisob natijasi rejalashtirganiga yaqin yoki to'g'ri kelsa, barcha operatsiyalar to'g'ri rejalashtirilgan deb xulosa chiqarish mumkin. Agar nazorat natijalari rejalashtirilgandan ancha farq qilsa, rejalashtirish texnologiyasida xatolar mavjudligi va ularni uchta zvenodan qidirish tavsiya qilinadi. Birinchidan barcha noqulay faktorlar hisobga olingan olinmaganligi, ikkinchidan pedagogik ta'sir tizimi nazorati qandayligi o'rganiladi, bu yerda ham xatolar topilmasa, pedagogik vazifalarning haqqoniyligi baholanadi.

Agar xatolar birinchi zvenoda ekanligi aniqlansa va o'qituvchi aynan shu xatolar natijalarini yuzaga chiqmaganligiga sababchi deb ishonsa, bunda kerakli tadbirlar qabul qilinib, boshqa zvenolar tekshirilmaydi. O'qituvchi faoliyatining birinchi yillarida, barcha yosh o'qituvchilarning ish faoliyatlarida aynan shu hollar yuz beradiki rejalashtirish texnologiyasi operatsiyalarida e'tiborsizlik, xatolar sodir bo'ladi. Albatta bular barchasi ish natijalariga yo'ijobiy yo' salbiy ta'sir etmay qolmaydi. Shuning uchun barcha yosh o'qituvchilar o'z faoliyatlarini tizimli tahlil qilib borishlari, o'zlariga nisbatan qattiqqo'l hakam bo'lishlari kerak bo'ladi. Bular o'z navbatida kelgusi yutuqlarga zamindir.

Jismoniy tarbiyadan umumiy ish reja

Jismoniy tarbiyadan umumiy ish rejasini o'quv muassasasining ish rejasini tarkibiy qismi hisoblanadi. Uni maktab jismoniy madaniyat o'qituvchisi, maktab direktorining o'rinbosarlari, maktab vrachi, tashkiliy ishlar bo'yicha mas'ul o'qituvchilar ishtirokida tuzilib, pedagogik kengash muhokamasidan o'tkaziladi. Reja o'zida quyidagilarni mujassamlashtirishi lozim:

- 1) tashkiliy ishlar;
- 2) o'quv ishlari;
- 3) o'quv-kuni tarkibidagi jismoniy madaniyat sog'lomlashtirish ishlari;
- 4) darsdan tashqari vaqtdagi ommaviy-jismoniy madaniyat va sport ishlari;

- 5) targ'ibot-tashviqot ishlari;
- 6) tibbiy nazorat va tibbiy-sanitariya tekshiruvi;
- 7) xo'jalik ishlari.

Umumiy ish rejasining tadbirlari shunday tuzilishi lozimki, ular maktabning yoki hududdagi soha bo'yicha tadbirlar bilan bir vaqtga tushib qolmasligi, shuning uchun u adminstratsiya muhokamasidan o'tkazilishi shart qilib qo'yilgan. Tadbirlar bir marotabali bo'lmay an'anaviy, tizimli bo'lishi soha bo'yicha belgilangan samarani berishi amaliyotda isbotlangan. Tavsiya qilingan reja taxminiy, uni har bir maktab yoki o'quv muassasasi o'z sharoitidan kelib chiqib tuzishi tavsiya qilinadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. T., - “Ma'naviyat”, 2008.
2. Karimov I.A. «Barkamol avlod orzusi», «Sharq» nashriyot-matbaa konserni bosh ta'ririya, T., 1999.
3. Karimov I.A. «Bizdan ozod va obod Vatan qolsin» T., O'zbekiston, 1994.
4. Karimov I.A. «O'zbekiston kelajagi buyuk davlat» T., O'zbekiston, 1992.
5. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat dasturi Konsepsiyasi. Vazirlar Mahkamasining 1999 yil 27 maydagi qaroriga ilova.
6. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida, Vazirlar ma'kamasining 1999 yil 27 maydagi 271-sonli qarori.
7. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. T.. «Zar qalam». 2004.
8. Koshbaxtiyev I.A. «Основы оздоровительной физкультуры молодежи», T., 1994.
9. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. Uchebnik dlya institutov. fiz. kultury. M. FiS, 1991.
10. Metodika obucheniya fizicheskoy kulture/ Yu.D.Jeleznyak, I.V.Kulishenko, Ye.V.Kryakina. – M.,2013
11. Yunusova M.Yu., Teoreticheskiye osnovy fizicheskoy kultury i sporta., uchebnoye posobiye., izd.polig.otdel UzGosIFK. 2005 g.
12. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliatlarni rivojlantirish. O'quv qo'llanma. T.: 2005.
13. Abdullayev A., Rasulov R., Xasanov A. Umumiy o'rta va kasb-hunar ta'limi tizimlarida jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari ishlar. Toshkent – 2009.
14. Salomov R.S., Aripov Yu.Yu. Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi metodikasi asoslari. T., «Moliya». 2011.
15. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. Pod red. B.A. Ashmarina. M.,” Prosveshcheniye”, 1991, 247 s.
16. Abdullayev A. Xankeldiyev Sh., Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. T., O'zDJTI nash, 2005.
17. Vasilkov A.A. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. Uchebnik / - Rostov n/D. «Feniks», 2008, 381 s.
18. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury/ A.M.Maksimenko. – M., 2009.
19. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury/ pod red. Yu.F.Kuramshina. – M., 2004.
20. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury: uchebnik dlya stud.uchrejdeniy vyssh.prof.obrazovaniya/J.K.Xolodov, V.S.Kuznesov. – 12-ye izd., ispr.- M. : Izdatelskiy syentr «Akademiya», 2014. – 480 s. – (Ser. Bakalavriat).
21. Xan A.N. Teoriya uroka fizicheskoy kultury. Izd. Saratovskogo universiteta., 1989
22. Umumiy o'rta ta'limning Davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi, «Sharq» nashriyot–matbaa konserni bosh ta'ririya, Toshkent, 1999.

23. Xo‘jayev F., Usmanxo‘jayev T. Boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya, o‘quv qo‘llanma. T., “O‘qituvchi”, 1996.
24. Xankeldiyev Sh., Abdullayev A. va boshqalar “Sog‘lom turmush tarzining jismoniy madaniyati” O‘quv-qo‘llanmasi “Farg‘ona” nashriyoti, 2010 y.
25. Xankeldiyev Sh., Abdullayev A. va boshqalar “Kasb-hunar kollejlari o‘quvchi-yoshlarining sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyati” O‘quv-qo‘llanmasi “Farg‘ona” nashriyoti, 2010 y.
26. Xankeldiyev Sh., Abdullayev A. va boshqalar “Umumiy ta’lim maktabi o‘quvchilarining sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyati” uslubiy qo‘llanmasi “Farg‘ona” nashriyoti, 2011 y.
27. Azizxodjayeva N.N. Pedagogicheskiye texnologii i pedagogicheskoye masterstvo. Ucheb.pos. Tashkent.: 2003 g.

M U N A D A R I J A

Soʻz boshi.....	3
I BOB. MAKTABGACHA YOSHDAGILAR JISMONIY MADANIYATI.....	6
1.1. Maktabgacha yoshdagilarning hayotiy –zaruriy harakatlari.....	9
1.1.1. Taqlid qilish, raqs va boshqa harakatlar.....	12
1.1.2. Aylanma harakatlar.....	14
1.1.3. Murakkab harakatlar va ularni yanada murakkablashtirish.....	17
1.1.4. Oddiy harakatlar.....	19
1.2. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining vositalari.....	22
1.3. Mashgʻulotlar uchun mashqlar majmuasi matnini yozishning taxminiy shakli.....	26
1.4. Ertalabki gimnastika mashqlari va ularning taxminiy kompleksini tuzish metodikasi.....	30
1.5 . Maktabgacha yoshdagilar organizmining chiniqtirish jarayoni va uning vositalari.....	34
1.6. Maktabgacha yoshdagilar oʻquv – tarbiya jarayonining uslubiyotlari.....	39
1.7. Maktabgacha yoshdagilar jismoniy tarbiyasining davlat dasturi.....	44
1.8. Maktabgacha yoshdagilar jismoniy tarbiyasi mashgʻulotlarining shakllari.....	45
1.9. Maktabgacha yoshdagilarning jismoniy rivojlanishi va harakat sifatleri....	50
II BOB. UMUMIY TAʼLIM MAKTABI OʻQUVCHILARINING JISMONIY MADANIYATI, UNING MAQSADI VA VAZIFALARI.....	66
2.1. Maktab yoshdagilar jismoniy madaniyatining maqsadi, vazifalari va oʻquvchilarning yoshini guruhlanishi.....	66
2.2. Maktab oʻquvchilari organizmining anatomo–fiziologik xususiyatlar va organizmining jismoniy rivojlanii.....	69
2.3. Jismoniy rivojlanganlikni aniqlash, nazorat qilish va uni tarbiyalashni boshqarish.....	84
2.4. Umumiy taʼlim maktabi oʻquvchilarining jismoniy sifatlarini tarbiyalash.....	98
2.5. Maktab oʻquvchilarining jismoniy tarbiyasining vositalari va organizmni ishga tushirish.....	120
2.6. Oʻquvchilar jismoniy madaniyat mashgʻulotlarining shakllari.....	125
2.7. Oʻquvchilar jismoniy madaniyati mashgʻulotlarining dars shaklini tashkil etish va darsning vazifalari.....	128
2.8. Jismoniy madaniyat darsining mazmuni.....	134
2.9. Jismoniy tarbiya darsining tuzilishi.....	138
2.10. Jismoniy tarbiya darsining asosiy qismi tuzilishi.....	151
2.11. Jismoniy madaniyat darsini yakunlov qismining tuzilishi.....	154
2.12. Jismoniy madaniyat darslari(mashgʻulotlar)da oʻquvchilar faoliyati va uni boshqarish.....	157
2.13. Jismoniy madaniyat darsiga qoʻyiladigan talablar va taʼlim jarayonida sodir boʻladigan xatolar ustida ishlash.....	165
2.14 Jismoniy mashqlar bilan oʻquvchilarni mustaqil shugʻullanish malakalarini shakllantirish.....	167
III BOB. JISMONIY MADANIYAT DARSLARINING KLASSIFIKATSIYALASH.....	175
3.1. Jismoniy madaniyat darslarini tashkil etilishi texnologiyasining xarakteriga koʻra klassifikatsiyasi.....	175
3.2. Jismoniy madaniyat darslarining xususiy didaktik vazifalariga koʻra klassifikatsiyasi.....	178
3.3. Jismoniy madaniyat darslari yoʻnaltirilgan maqsadiga koʻra klassifikatsiyalaniladi.....	185
3.4. Predmetining mazmuniga koʻra jismoniy madaniyat darslarining	

klassifikatsiyasi.....	188
IV BOB. JISMONIY MADANIYAT DARSINING TAHLILI.....	192
4.1. Jismoniy madaniyat darsining pedagogik tahlili.....	192
4.2. Darsning zichligi, umumiy va mutloq zichlik.....	200
4.3. Jismoniy madaniyat darsida yuklama.....	208
V BOB. O‘QUVCHILARINI HARAKATGA O‘RGATISH (O‘QITISH)NING ETAPLARI.....	218
5.1. Jismoniy madaniyat ta’limi(o‘qitish) jarayonida harakatga o‘rgatishning etaplari.....	218
5.2. Harakatga o‘rgatishning uslubiy prinsiplari.....	223
VI BOB. UMUMIY TA’LIM MAKTABINING O‘QUV ISHLARINI REJALASHTIRISH.....	231
6.1. Jismoniy madaniyat fani o‘quv ishlarini rejalashtirishga tayyorgarlik va ularga qo‘yiladigan texnologik talablar.....	232
6.2. Jismoniy madaniyat fani o‘quv ishlarini rejalashtirish texnologiyasi.....	234
6.3. Jismoniy madaniyat fanidan o‘quv jarayonining “yillik reja-jadvali”ni tuzish texnologiyasi.....	239
6.4. Mavzularni darslarga taqsimlash reja-jadvali.....	242
6.5. Jismoniy madaniyat darsining ishchi rejasi.....	248
6.6. Jismoniy madaniyat darsi konspekti reja-javdalining ishlash texnologiyasi.....	254
VII BOB. UMUMIY TA’LIM MAKTABLARIDA JISMONIY MADANIYAT FANIDAN SINFDAN TASHQARI ISHLAR.....	261
7.1. Umumiy ta’lim maktablari jismoniy madaniyat jamoasi (MJMJ)ning faoliyati mazmuni.....	261
7.2. MJMJ kengashining“Ommaviy-tashkiliy ishlari va uni uyushtiruvchi komissiyasi”ning ishi mazmuni.....	264
7.3. MJMJ kengashining “Ommaviy jismoniy madaniyat va sog‘lomlashtirish ishlari komissiyasi ishi mazmuni.....	266
7.4. MJMJ kengashining “O‘quv-sport ishlari” komissiyasini ishi mazmuni.....	267
7.5. MJMJ kengashining “Targ‘ibot va tashviqot ishlari komissiyasi” ishi mazmuni.....	269
7.6. MJMJ kengashining “Xo‘jalik ishlari komissiyasi ishi” mazmuni.....	270
7.7. MJMJsi kengashining “Hisobot va hujjatlarini ro‘yxatga olish ishlari komissiyasi” ishi mazmuni.....	271
7.8. MJMJ ning jismoniy tarbiya faollari, ularni tayyorlash va faoliyatini yo‘lga qo‘yish.....	272
7.9. O‘quv-sport ishlari faollari tanlash va ularni tayyorlash.....	277
7.10. «Alpomish» va «Barchinoy» salomatlik testi bo‘yicha ishlar.....	282
7.11. Maktab o‘quvchilarining “Alpomish” va “Barchinoy” salomatlik testi sinov turlarining normalari.....	286
7.12. “Salomatlik testi” elementlari ajdodlarimiz va bashariyat namoyondalari hayoti tarkibida.....	292
7.13. Salomatlik testi talab va normalarini topshirishga tayyorlash trenirovkalari va musobaqalarini tashkillash.....	294
VIII BOB. MAKTABDAN TASHQARI TA’LIM MUASCASALARIDA O‘QUVCHILAR JISMONIY MADANIYATINI TARBIYALASH.....	303
8.1. Bolalar va o‘smirlar sport maktab (BSM, BO‘SM)larining faoliyati mazmuni.....	304
8.2. Jismoniy mashqlar bilan o‘quv mashg‘ulotlari.....	308
8.3. BSM va BO‘SMlar faoliyatini rejalashtirish.....	313

IX BOB. OILA JISMONIY MADANIYATI.....	320
9.1. Oilada jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish mashg'ulotlarining shakllari.....	320
9.2. Oilada mustaqil jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari.....	324
X BOB. O'QUVCHILAR SOG'LOM TURMUSH TARZI JISMONIY MADANIYATI(STTJM).....	328
10.1. Harakatlanishning me'yorlari haqida.....	330
10.2. O'quvchi organizmining funksional faolligi.....	333
10.3. Maktab yoshidagilar harakat aktivligi (faolligi)ning me'yorlari.....	338
10.4. Kunlik harakatlar.....	341
XI BOB. AHOLINING KATTA YOSHDAGILARI VA QARILIK DAVRINING JISMONIY MADANIYATI.....	349
11.1. Qarish va qariyalik davri jismoniy madaniyati.....	350
11.2. Asab, yurak-tomir, nafas organlari, suyak – bo'g'in, mushaklar tizimida, modda almashinuvidagi o'zgarishlar.....	352
11.3. Jismoniy madaniyatlik va uzoq umr.....	355
XII BOB. KASBIY AMALIY JISMONIY TAYYORGARLIK.....	364
12.1. Jismoniy madaniyat fani o'qituvchisining pedagogik madaniyati.....	365
12.2. Jismoniy madaniyat bakalavrining pedagogik madaniyati va uning tuzilishi.....	367
12.3. Kasb, hunar sohibining mahorati.....	368
12.4. Kasbga yo'naltirilgan harakatlarning zahirasi va ularga oid nazariy bilimlar.....	372
I L O V A L A R	379
UMUMIY O'RTA TA'LIM JISMONIY TARBIYASI (Davlat ta'lim standartiga sharh).....	379
JISMONIY TARBIYADAN	
V-IX SINFLAR uchun davlat dasturi.....	384
Jismoniy tarbiyadan rejalashtirish hujjatlarini ishlatish texnologiyasi.....	403
FOYDALANILGAN	405
ADABIYOTLAR.....	

Abdullayev Abduvali
Xonkelʼdiyev Shyer

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi

Darslik

Muharrir X.Sharofiddinov, U.Abdullayeva
Kompyuterda teruvchi N.Xasanova