

K.Mahkamdjanov,
R.Slamov, I.Ikramov

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ

НАЗАРИЯСИ ВА
МЕТОДИКАСИ



Kitob quyidagi ko'rsatilgan
muddatda topshirilishi shart

Oldingi foydalanishlar
miqdori

--	--

2254

Жисмоний маданият

Назарияси ва методикаси

Мухаррир: А.Баходиров

-Т.: "Иқтисод-Молия"

2008 й 2018 б

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

K.Mahkamdjanov, R.Salamov, I.Ikramov

JISMONIY MADANIYAT
NAZARIYASI VA METODIKASI

(darslik)

Toshkent
«IQTISOD-MOLIYA»
2008



Taqrizchilar:

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

Mas'ul muharrir:

PFD professor **D.D. Sharipova**

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

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

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

ISBN 978-9943-13-028-9

© «IQTISOD-MOLIYA», 2008
© K. Mahkamdjanov, R. Salamov, I Ikramov, 2008

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

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

I bo'lim. Jismoniy madaniyat nazariyasining asoslari

I BOB. JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI FAN SIFATIDA

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

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

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

Prezidentimiz o'zining "O'zbekiston XXI asrga intilmoqda" nomli kitobida; «Ma'naviyat haqida gap ketar ekan, men, avvalo, insonni ruhiy poklanish va yuksalishga da'vat etadigan, inson ichki olamini boyitadigan, uning iymon-irodasini, e'tiqodini mustahkamlaydigan, vijdonini uyg'otadigan qudratli kuchni tasavvur qilaman» degan. Bu esa keng qamrovli, chuqur ilmiy g'oya yangicha fikr, ta'lim-tarbiyaning yangicha metodik asosini boshlab beruvchi yo'nalishlardan biridir. Jismoniy tarbiyaning rivojlanishida mehnat faoliyatining mazmuni va xarakteri, fan yutuqlari va boshqa omillarning ahamiyati kabilarni anglab olishlari shart. Shuni qayd qilib o'tish kerakki, bu omillar jismoniy tarbiyaga alohida-alohida emas, balki murakkab bog'langan holda ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy tarbiyaning mohiyatini tushunish uchun, eng avvalo, uning maxsus mazmunini aniqlash lozim.

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

Jismoniy madaniyat nazariyasi – pedagogik fandır. U inson boshqarishning umumiy qonunlarini, shuningdek, bu fanning mohiyatini aniqlaydi; jismoniy tarbiya nazariyasida O'zbekiston fuqarolarining jismoniy tarbiyasi va ish maqsadlarini aniqlaydi; Jismoniy tarbiya

nazariyasining mazmuni jismoniy kamol toptiradigan va Vatan mudofaasiga tayyorlaydigan tarbiya to'g'risidagi bilimlarni tashkil qiladi.

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

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

O'ZBEKISTONDA JISMONIY TARBIYANING RIVOJLANISH TARIXI

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

Qadimgi qabilalarning hayoti hozirgi vaqtgacha saqlanib kelishi bizlar uchun qiziq axborotlarni beradi. O'rta Osiyo xalqlari to'g'risida gapirilganda, ular o'zlarining ko'p asrlik tarixlari davomida iqtisodiy va ijtimoiy taraqqiyotining barcha asosiy bosqichlarini bosib o'tganlar.

O'zbekiston hududidagi madaniyat o'choqlari juda qadimiy davrlarga borib taqalib Samarqand, Buxoro, Toshkent, Termiz kabi qadimiy madaniy o'choqlarga ega. Eng qadim davrda bu yerda yashagan aholining asosiy mashg'uloti ko'pchilik bo'lib ov qilishdan iborat bo'lgan. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish tarixi shuni ko'rsatadiki, jamoada ovchilik bilan shug'ullanish uchun insondan chaqqonlikni egiluvchan va jismonan sog'lom, tez harakat qilishni talab qilish ekanligini bildiradi.

Mehnat qilish va turli xil harbiy urushlar insondan o'z-o'zidan jismoniy tayyorgarlikni, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni talab etgan, chin inson ov qilish, mehnat qilish, urushlar uchun maxsus jismoniy mashqlar bilan tayyorgarlik ko'rgan. Shunday qilib, jamiyat rivojlanishida mehnat faoliyatlari, ya'ni yig'ilishlar va ov qilishlar katta ahamiyatga ega. Bunday mehnat faoliyat jarayonida jismoniy madaniyat yodgorliklar, arxeologiya qazilmalar darak beradi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Buning natijasida sportchilarimiz 2006-yilning birinchi choragi davomida turli darajadagi turnirlarda ishtirok etdilar, jumladan: A.Taymazov, S.Tig'yiev (erkin kurash); D.Aripov, D.Zdorikov (Yunon-rum kurashi), S.Burxonxodjayev, I.Kagirova, R.Tufarova (stol tennisi); J.Suvankulov, Sh.Abduraxmanov, B.Xidirov, O.Shoimov (boks); A.Fokin (sport gimnastika) yana bir bor nufuzli turnirlarda o'z mahoratlarini namoyish qildilar.

Bir qator milliy yig'inlar va tantanalar yakkakurash, turli o'yinlar va qurollardan foydalangan holda olib borilar edi hamda bolalarning jismoniy tarbiyasiga katta e'tibor berilgan. Masalan, otda yurish, kamon otish va qilichbozlik san'atiga o'rgatishni eng kichik yoshdanoq olib borilgan. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi ilmiy va o'quv fani bo'lib, ko'pgina umumiy qonun-qoidalarni bilish, jismoniy tarbiya nazariyasi fanining turli va aniq savollarini to'g'ri o'rganishga yondashish imkonini beradi. Bu fan jismoniy tarbiya tizimining maqsadini, vazifalarini, qonun-qoidalarni o'rgatadi, jismoniy

tarbiyaning aqliy, axloqiy, nafas olish va mehnat tarbiyasi bilan bog'liqligini ochib beradi hamda jismoniy tarbiya vositalarini o'rganishga, harakat malakalarini shakllantirishga, jismoniy sifatlarini rivojlantirishga, sport mashg'ulotining umumiy asoslarini va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning turli shakllarining metodikasini ishlab chiqishga, shuningdek, turli muassasalarda ishni rejalashtirish, hisobga olishga katta e'tibor beriladi.

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

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

Masalan 1-4-sinf o'quvchilarining qo'l kuchining rivojlanishi: o'g'il bolalar bo'yicha I sinf o'quvchilari o'rtacha - 10,9 kg; II sinf o'quvchilari - 13,0 kg; III sinf o'quvchilari - 16,8 kg; IV sinf qiz bolalarda quyidagicha: I sinf - 9,2k g; II sinf - 14,0 kg; III sinf - 15,1 kg; IV sinf - 15,3 kg (1-rasm). Maktabgacha tarbiya muassasalari bolalarining bo'yi 3 yoshda - 97,6 sm; 4 yoshda - 104,3 sm; 5 yoshli bolalarining bo'yi - 110,3 sm; 6 yoshli bolalarining bo'yi - 116,5 sm. Qiz bolalarining ta'nan uzunligining o'sishi quyidagicha; 3 yoshda - 97,5 sm; 4 yoshda - 100,2 sm; 5 yoshda - 109,3 sm; 6 yoshda - 113,0 sm (2-rasm).

«Jismoniy rivojlanish» atamasi tor ma'noda antropometrik va biometrik ko'rsatkichlar (bo'yi, tana massasi, qo'l muskul kuchi, ko'krak qafasi aylanasi, o'pkaning havo sig'imi va h.k.) bilan aniqlanuvchi organizmning rivojlanish saviyasi sifatida ta'riflanadi. Misol: bolalar jismoniy rivojlanishi 1-4 sinf (jadval 1-2)

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

1-jadval

Yoshi		3 yosh		4 yosh		5 yosh		6 yosh	
Testlar		m		m		m			
Bo'yi/sm/		97,6 +0,43	3,91	104,3 +0,43	3,91	110,3 +0,48	4,16	116,5 +0,6	4,89
Og'irligi/kg/		14,9 +0,19	1,74	17,4 +0,23	2,06	18,0 +0,14	1,25	20,3 +0,23	1,91
Qo'llar kuchi	O'ng	3,6 +0,18	1,64	5,0 +0,18	1,65	7,0 +0,22	1,95	8,0 +0,23	1,91
	Chap	2,3 +0,18	1,64	4,9 +0,16	1,44	6,6 +0,26	2,28	6,9 +0,23	1,91
Ko'krak qafasining kengligi	Tinch holatda	53,7 +0,27	1,33	55,0 +0,34	3,09	61,8 +0,43	3,74	60,7 +0,44	3,6
	Nafas olganda	55,5 +0,29	2,26	56,6 +0,29	2,68	64,0 +0,36	3,12	62,2 +0,39	3,18
	Nafas chiqar-ganda	53,1 +0,29	2,26	53,7 +0,32	2,28	59,7 +0,31	2,7	57,5 +0,41	3,39

2-jadval

Qiz bolalar

Yoshi		3 yosh		4 yosh		5yosh		6yosh	
Testlar		M+		M+		M+		M+	
Bo'yi/sm/		97,5 +0,43	4,73	100,2 +0,49	5,38	109,3 +0,45	4,45	113,0 +0,47	4,54
Og'irligi/kg/		15,0 +0,14	1,33	16,3 +0,18	1,99	18,7 +0,2	1,92	19,6 +2,02	2,02
O'TS//		630 -0,01	0,13	830 +0,02	0,2	830 +0,02	0,16	900 +0,02	0,16
Qo'llar kuchi	O'ng	2,4 +0,09	0,82	3,1 +0,15	1,59	4,8 +0,21	2,02	6,9 +0,15	1,41
	Chap	2,6 +0,09	0,82	3,7 +0,13	1,39	6,1 +0,23	2,23	7,3 +0,19	1,81
Ko'krak qafasi-ning kengligi	Tinch holatda	51,9 +0,2	0,82	53,8 +0,2	2,19	55,0 +0,26	2,43	56,0 +0,28	2,72
	Nafas olganda	53,8 +0,22	2,05	55,4 +0,24	2,56	57,9 +0,26	2,43	59,0 +0,3	2,92
	Nafas chiqar-ganda	51,0 +0,18	1,64	52,6 +0,2	2,19	54,0 +0,27	2,63	54,7 +0,26	2,5

"Alpomish va Barchinoy" me'yorlar to'plami bu xalqaro sport tasnifining talab hamda me'yorlari bilan aniqlanuvchi jismoniy sifatlari saaviyasidir. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy mashqlarning asosiy turlari hamda ularni bajarishga oid talablar asosida me'yor ko'rsatkichlar "Bog'chalarda jismoniy tarbiya dasturi" da hamda 9 yillik umumta'lim maktab o'quvchilari uchun akademik litsey, kasb-hunar kollejlari uchun "Jismoniy tarbiya dasturi" da ko'rsatilgan.

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

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

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

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

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

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

Jismoniy ta'limot – maxsus bilimlarni, harakat ko'nikmalarini va malakalarini o'z ichiga olgan jismoniy tarbiyaning bir tomoni.

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

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

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

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

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

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

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

Jismoniy madaniyat butun hayot davomida tabiiy va morfofunktsional xususiyatlar o'zgarish va shakllanish holida inson jismoniy rivojlanish jarayoni bilan chambarchas bog'langan bo'lib, jismoniy sifat va qobiliyatga asoslanadi. Jismoniy madaniyat tarixan insonning birinchi va muhim sharti bo'lmish mehnatga bo'lgan amaliy ehtiyoj ta'sirida vujudga kelgan. Texnik taraqqiyot jarayonida jism, madaniyat, kasallikning oldini olish, buzilgan funksiyalarni tiklash,

inson organizmining qobiliyatini saqlash va oshirish kabi samarali vositalar bo'ladi, ya'ni jismoniy holatini yaxshilashdir.

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

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

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

JISMONIY MADANIYATNING SHAKLI VA FUNKSIYASIGA XARAKTERISTIKA

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

Demak, jismoniy madaniyat funksiyasi deganda insonga va insoniy munosabatlarga bo'lgan shaxs va jamiyatning ayrim talablarini qondiruvchi va rivojlantiruvchi obyektiv xususiyatlarini tushunish lozim. Bundan shu narsa kelib chiqadiki, jismoniy madaniyat funksiyalari o'z-o'zidan emas, balki madaniy boylikka bog'liq ravishda foydalanishga yo'naltirilgan insonning faol harakat faoliyati orqali amalga oshiriladi. Agar bir odam gimnastika yoki boshqa sport bilan shug'ullangan bo'lsa, jismoniy madaniyatning bu komponentlaridan foydalanish jarayonida uning ta'sirini to'liq sezadi, harakatdagi tabiiy talablarini qondiradi va shu bilan birga jismoniy madaniyat bilan

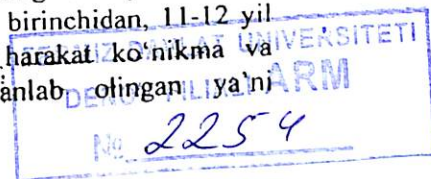
shug'ullanuvchi boshqa odamlar bilan u yoki bu munosabatda bo'ladi. Shunday qilib, jismoniy madaniyat funksiyalarida, harakat jarayonida uning mazmuni oydinlashib, shaxs hamda butun jamiyat uchun hamiyati ko'rsatiladi.

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

Jismoniy madaniyat jamiyat va inson faoliyatining asosiy sohasidagi bog'lanishlar hamda o'zaro qonuniy munosabatlar turlarining ajdodlaridan kelib chiqqanligi ta'kidlanadi.

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

1. Ta'limiy maxsus funksiyalar – umumiy ta'lim tizimida ko'nikma va malakalar bilan bog'liq bo'lgan bilimni muntazam shakllantirish;
 2. Amaliy maxsus funksiyalar – amaliy tizimda mehnatga va kasbiy o'ralishga qaratilgan;
 3. Sport funksiyalari – yuqori natijalarni ko'rsatish, boshqalarni o'rnini ishlata bilishga qaratilgan;
 4. Rekreativ va sog'lomlashtiruvchi – tiklovchi maxsus funksiyalar bilan dam olishda jismoniy mashqlarni ishlata olish, tiklash maqsadida shug'ullanish;
 5. Jismoniy madaniyatdan jamiyat foydalanish bilan bog'liq bo'lgan umumiy-madaniy, tarbiyaviy va boshqa ijtimoiy funksiyalar o'zining jismoniy tayyorgarligini, sog'ligini qanoatlantirishga qaratilgan.
- Bazaviy jismoniy madaniyatga, birinchi navbatda, o'sib kelayotgan yosh avlodga ta'lim berish va tarbiyalash tizimiga xos jismoniy madaniyatning fundamental qismi kiritiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikning bazasi – negizi va asosiy jismoniy ta'lim hisoblanadi. Shunday qilib, bu yo'nalishda jismoniy madaniyatdan foydalanish asosida erishilgan natija jismoniy madaniyatning asosiy shakli – "Jismoniy madaniyat maktabi" deyiladi. Chunki birinchidan, 11-12 yil davomida turmushda, hayotda zarur bo'lgan harakat ko'nikma va malakalarga ega bo'ladilar; ikkinchidan, tanlab olingan va insonning



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

2. Sport – jismoniy madaniyatning komponenti sifatida

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

Sportning maxsus funksiyalari "yuqori sport yutuqlarida ommaviy sportda" bir xil ifodalanmagan. Katta sport yuqori natijalarni ko'rsatishga, rekord natijalarni ko'rsatishga, butun imkoniyatlarini shartli natijani ko'rsatish uchun sarflaydi, muntazam mashq qilib tayyorgarlik ko'radi. Ommaviy sport – ommaviylikni oshirishga imkoniyat yaratadi. Jismoniy madaniyat negizi umumiy jismoniy tayyorgarlikni saqlash va oshirishga qaratilgan.

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

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

4. Sog'lomlashtiruvchi - tiklovchi jismoniy madaniyat. Jismoniy madaniyatning bu bo'limi jismoniy mashqlardan kasallikni davolovchi va kasallik, shikastlanish, charchash va boshqa sabablarga ko'rib buzilgan yoki yo'qotilgan organizm funksiyalarini tiklovchi vosita sifatida ajralib chiqdi – davolovchi gimnastika, vaqtni nazorat qilgan holda yurish, yugurish va h.k.

5. Fonli jismoniy madaniyat. Bunga gigiyenik jismoniy madaniyat (ertalabki gigiyenik gimnastika, sayrlar va boshqa jismoniy mashqlar) bo'lib, katta yuklama bilan bog'liq bo'lmaydi) va reaktiv jismoniy madaniyat (faol turizm, ov, jismoniy madaniyat, sport o'yinlari va ko'ngil ochishlar) kiradi.

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

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

B) Jismoniy madaniyat arxitekturasi. Jismoniy madaniyat – jismoniy tarbiya nazariyasining eng keng tushunchasidir. U yuqorida o'z ichiga oladi. Boshqacha aytganda, jismoniy tarbiya poydevorini qurish demakdir.

JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASINING BOSHQA FANLAR BILAN BOG'LANISHI

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

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

Jismoniy madaniyat nazariyasining ilmiy-tabiiy asosi (anatomiya, fiziologiya, gigiyena, bioximiya, biomexanika va boshqalar) fanlar najmuasidan tarkib topgan. Tabiiy fanlar sohasida erishgan yangi yutuqlar jismoniy tarbiya nazariyasi tomonidan jismoniy mashqlarni o'rgatish usullari, vositalarini tanlashni asoslash, qo'yilgan vazifalarni amal etishning samarali yo'llarini ishlab chiqishda foydalaniladi.

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

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

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

Jismoniy madaniyat nazariyasi pedagogik bilimlar tizimiga kiradi. Psixiologiya, pedagogika, sportning ayrim turlari (gimnastika, yyengil atletika, sport o'yinlari, suzish va boshqalar) jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bilan chambarchas bog'langan, jismoniy mashqlarga o'rgatish usullariga tayanadi.

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

Jismoniy madaniyat nazariyasining vujudga kelishi

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

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

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

Jismoniy tarbiya tizimining tuzilishi, uning ilmiy asoslarini avlodlarning jismoniy va har tomonlama garmonik rivojlanishi hamda jismoniy ta'limning rivojlanishi uchun optimal sharoitlarni yaratishda ko'pgina ilmiy va amaliy yutuqlarni o'zida ifodalaydi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasini umumlashtiruvchi qonuniyatlar kengaytirilgan, monografik bayonga ega bo'ladi hamda oliy jismoniy madaniyat ta'limining o'quv fani sifatida shakllantiriladi. Jismoniy madaniyat bilan bevosita bog'langan maxsus fan orasida jismoniy tarbiya nazariyasi umumlashtiruvchilardan biridir. Lekin jismoniy madaniyatning umumiy nazariyasini butunligicha bayon qilmaydi, chunki jismoniy madaniyat faqat jismoniy tarbiya shakllariga mavjud emas.

Jismoniy madaniyat sohasidagi yana bir umumlashtiruvchi ilmiy bilim sifatida rivojlangan bo'limlardan biri "sport nazariyasi" dir. Uning tezkorlik bilan rivojlanishida, ayniqsa, so'nggi bir necha 10 yillik davomida katalizator sifatida olimpiada va umuman xalqaro sport erishiladigan ulkan yutuqlar xizmat qilmoqda. U o'z holicha tabiiy laboratoriya bo'lib, inson qobiliyatini aniqlash va maksimal rivojlantirishning yangidan-yangi yo'llarini aniqlashning yirik tadqiqot resurslarini jalb etadi. Bu albatta sport haqidagi ilmiy bilimlarni tezkorlik bilan to'plashda o'z ifodasini topdi.

Sport nazariyasi hozirgi kunda dunyoning ko'pgina mamlakatlarida sport bo'yicha professional mutaxassislarni tayyorlashdagi asosiy fan sifatida shakllana boshladi. Shu bilan bir qatorda jismoniy madaniyatdan foydalanishning ijtimoiy mehnatda muhim hamda an'anaviy jismoniy tarbiya va sportga moslashtirilmaydigan komponent va shakllarining bir qanchasi oxirgi vaqtda fandan foydalanish sohasidan chiqarib tashlanganday bo'ladi.

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

Jismoniy madaniyat bog'liq bo'lgan hodisalarni o'rganuvchi ilmiy fanlar ko'p vaqt ichida differentsiya yo'li bilan olib borilgan. Buning natijasida jismoniy madaniyatning ayrim tomonlariga qisman tegishli bo'lsa ham, ko'pgina xususiy fanlar vujudga kela boshladi. Shularning bir qismi amaliyotning jismoniy-sport bo'limida katta o'rin egallab, o'zaro bog'lanishga intisolashirilgan kasbiy bilimlarni o'z ichiga olgan. Boshqa qismi maxsus tabiiy fanlarni o'z ichiga olgan (anatomiya, fiziologiya, fiziologiya, biomexanika, tibbiyot, gigiyena, psixologiya va h.k.) bo'lib, ular jismoniy madaniyat sohasida vujudga kelmasdan, balki tarmoq sifatida kengaytirilgan. Shu bilan bir vaqtda umumlashtiruvchi fanlar shakllana boshlagan. Masalan: XX asr davomida jismoniy madaniyat institutlarining birinchi o'quv rejalariga jismoniy madaniyat nazariyasi va umumiy metodikasi kompleks fan sifatida kiritilgan. Lekin talab etilgan aniq materiallarning to'liqmasligi va ayrim boshqa sabablarning butun ilmiy ko'rinishida shakllanishiga halaqit byergan. So'nggi 10 yilliklarda fanning turli sohalarida informatsiyaning tez o'sishi bilan bog'liq ravishda ilmiy bilimlarni integratsiyalash oqimi kuchayib boradi.

Gap shundaki, inson faoliyatining u yoki bu faoliyatiga qisman ta'sir etadigan xususiy ilmiy ma'lumotlarning to'planishi o'z holicha ishning mazmunini to'la tushunishga kafolat bermaydi hamda amaliyotni ilmiy optimizatsiyalash uchun yetarli asos bo'lmaydi. Bundan tashqari, umumiy nazariya mantiq jihatidan tartibli keltirilmagan xususiy ma'lumotlar to'plamini butunlay tushunishdan chetlashishi ham mumkin. Shuning uchun ham, zamonaviy dunyo miqyosidagi ilmda "informatsiya oqimi" xavfi ta'sirida tahlil qilish yo'li bilan foydalanishga va umumiy nazariyalarni ishlab chiqarishga e'tibor

kuchayib, ular ko'pgina xususiy ma'lumotlarni integrallashga, haqiqiy dunyoning bir butunligini ifodalovchi umumiy konsepsiyaga birlashtirishga olib keladi. Shunday qilib, jismoniy madaniyat nazariyasi deb shartli ravishda keng ma'noli jismoniy madaniyat nazariyasi ifodalovchi bo'limlarning barcha to'plamiga aytiladi hamda yoki bu qonun-qoidalarni tushuntiradi, uni ratsional tarzda boshqarish xizmat qiladi.

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

JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASINING ILMIIY-TADQIQOT METODIKALARI

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

Mustaqillik – tenglik sari qo'yilgan birinchi qadam. Chunki tenglik bo'lmagan joyda kim kimgadir tobe bo'ladi. Biz so'nggi bir yarim asr mobaynida boshimizdan o'tkazgan mustamlakachilik davrida shunday bo'lgan edik.

"Tenglik" so'zining qudrati shundaki, u odamlarning o'zaro munosabatlaridan tortib, mamlakatlararo munosabatlarga ham narsani me'yor-mezonga soladi, turli kamsitishlar yoki ortiqchibobelliklarga chek qo'yadi.

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

Mustaqillik – jamiyatdan ajralmagan holda dunyo muammolari va o'z taqdiri bilan bog'liq bo'lgan istiqbol haqida o'ylashdir.

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

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

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

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

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

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

Mehnat mahsuldorligining oshishi faqat ishlab chiqarishni mexanizatsiyalashtirish va avtomatlashtirish hamda texnologiyani

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

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

Texnik taraqqiyotga ko'ra mehnat sifat jihatdan yangi mazmunli mehnatga bo'lmoqda. Avtomatlashtirish va unga bog'liq holatda mehnatni har tomonlama intensivlashtirish insonning faqat aqlli xususiyatlariga emas, balki jismoniy xususiyatlariga ham alohida talablar qo'yilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining ikkinchi sessiyasida davlatimiz rahbari "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunni amalga oshirish barkamol yosh avlodni tarbiyalash va Xalqaro miqyosdagi sportchilarni tayyorlashda muhim o'rin tutishini qayd etib O'zbekiston Respublikasi Prezidenti sport xalqimizning ajralmas qismiga aylanishi, davlat faoliyati organlari, deputatlar, kechikish jamoatchilik, eng avvalo, mahallalarning doimiy e'tiborida bo'lish lozimligini ta'kidladi. Islom Karimov O'zbekiston sportchilarini xalqaro musobaqalar, xususan, Olimpiada o'yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishi mustaqil O'zbekistonning jahondagi obro'si va nufuzini yanada oshirishga xizmat qilishini aytdi.

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

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

Jismoniy tarbiya g'oyat rang-barang hodisadir va tabiiy fanlar uchun ham, ijtimoiy fanlar uchun ham qiziqarli. Jismoniy tarbiya uchun g'oyaga xos g'oya jismoniy rivojlanishni maqsadga muvofiq oshqarishdir.

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

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

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

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

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

Ma'lumki, har bir Respublikada fanlar bo'yicha ilmiy tekshirish institutlari bor. Masalan O'zbekistonda: seysmologiya ilmiy tekshirish-tadqiqot instituti, O'zbekiston pedagogika fanlari ilmiy-tadqiqot instituti (O'zPFITI), O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya instituti, Nizomiy nomidagi Toshkent Davlat Pedagogika Universiteti va shu kabilar.

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

Bu ilmiy ishlarni olib borishda biz ko'pincha boshqa metodlar bilan ham foydalanamiz. Masalan: fiziologiya, antropologiya, bioximiyasotsiologiya, pedagogika, psixiologiya, biomexanika va h.k.

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

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

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

Nazariy tahlil qilish va umumlashtirish metodlari. Har qandataqiqot adabiy manbalarni o'rganish, tahlil qilish va umumlashtirishda boshlanadi. Buning uchun tadqiqotchi kerakli adabiyotlar bilan tanishadi va o'ziga tahlil qilish uchun zarur adabiy manbalarni tanlab oladi, so'nin ularni o'rganish rejasini tuzadi, yozib olish va tahlil qilish metodikasini o'ylab ko'radi.

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

Kuzatish metodi. Maxsus tashkil etiladi, aniq belgilangan kuzatish omiliga, shuningdek, kuzatilgan asoslarni hisobga olish tartibiga ega bo'ladi. Bunda tadqiqotchi pedagogik jarayonning borishiga aralashmaydi. U kuzatish rejasini oldindan ishlab chiqadi. Bu rejadad dalillarni, o'zgarishlarni to'plash izchilligi, ularni hisobga olish va ishlab chiqish tartibi ko'rsatiladi. Bundan tashqari, kuzatuv natijasida

asdiqlangan yoki inkor etilishi kerak bo'lgan ishchi farazi (gipoteza) aniqlab olinadi.

Pedagogik kuzatishning afzalligi shundan iboratki, u obyektlarni tabiiy sharoitda o'rganish imkonini beradi. Bunda faktlar obyektiv bo'lishi va tadqiqotchining shaxsiy sifatlarigagina bog'liq bo'lmasligi kerak. Kuzatishlar jarayonida kuzatiladigan narsani aniq, qayd etish zarur.

Tajriba-sinov metodlari. Tipik sharoitlarning o'zgarish darajasiga ko'ra tabiiy va laboratoriya tajribalari bir-biridan farq qilinadi. Tabiiy tajribalarda mashg'ulotlar odatdagi shart-sharoitdan chetga chiqmasdan o'tkaziladi yoki chetga chiqish holati juda kam bo'ladi. Laboratoriya tajribasi maxsus sharoit yaratishdan va boshqa ta'sirlarni bartaraf qilish, asodifiy hollarga chek qo'yish va zarur materiallarni yig'ishni o'xtatmaslikdan iborat.

Bundan tashqari, tajriba-sinov olib boruvchi hodisalar o'rtasidagi aloqalar sabablarini aniq ochish maqsadida sharoitni o'zgartirish mumkin. Zarur xollarda, masalan: dalillar yetarli bo'lgan taqdirda tajribani-sinov takrorlash mumkin. Tajribalar muayyan asoslar yoki ular asosidagi bog'liqlarni aniqlash – mutlaq (absolut) tajribaga yergashish maqsadida ham o'tkazilishi mumkin. Ayrim tajribalarning maqsadi natijalarini qiyoslashga qaratilgan bo'ladi. Bunday natijalar qiyosiy deb ataladi. Tajribalarni o'tkazishdan vazifalarni aniqlab olish va tadqiqot rejasini, ishchi farazni tuzish, tajriba mashg'ulotlari metodikasi, natijalarni qayd etish va qayta ko'rib chiqish usullarini ishlab chiqish zarur.

Matematik metodlar. Tajriba-sinov materiallari to'plangach, ta'sir o'tuvchi dalillar asosida o'rganiladigan ko'rsatkichlarning o'zgarishdagi individual natijalarga oid xulosalarning to'g'riligini aniqlash maqsadida matematik jihatdan qayta ishlash kerak. Matematik qayta ishlash natijalari diagrammalar va grafik holda keltirish mumkin.

O'ZBEKISTONDA JISMONIY MADANIYAT TIZIMINING RIVOJLANISHI

O'zbekistonda jismoniy madaniyat tizimini bayon etish uchun bir necha davrni alohida ajratib olib o'rganishimiz mumkin.

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

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

Nazariya orqali **gimnastika va amaliyotda tasdiqlangan hamda jismoniy madaniyat tizimi** deganda biz jismoniy tarbiya bo'g'inlar bo'yicha jismoniy tarbiya vazifalarini, vositalarini, ish shakllarini metodlarini, mashg'ulotlarni tashkil etish yo'llarini hamda oiladagi jismoniy tarbiyani, kadrlar tayyorlashni va sport inshootlari qurilishini tushunamiz.

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

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

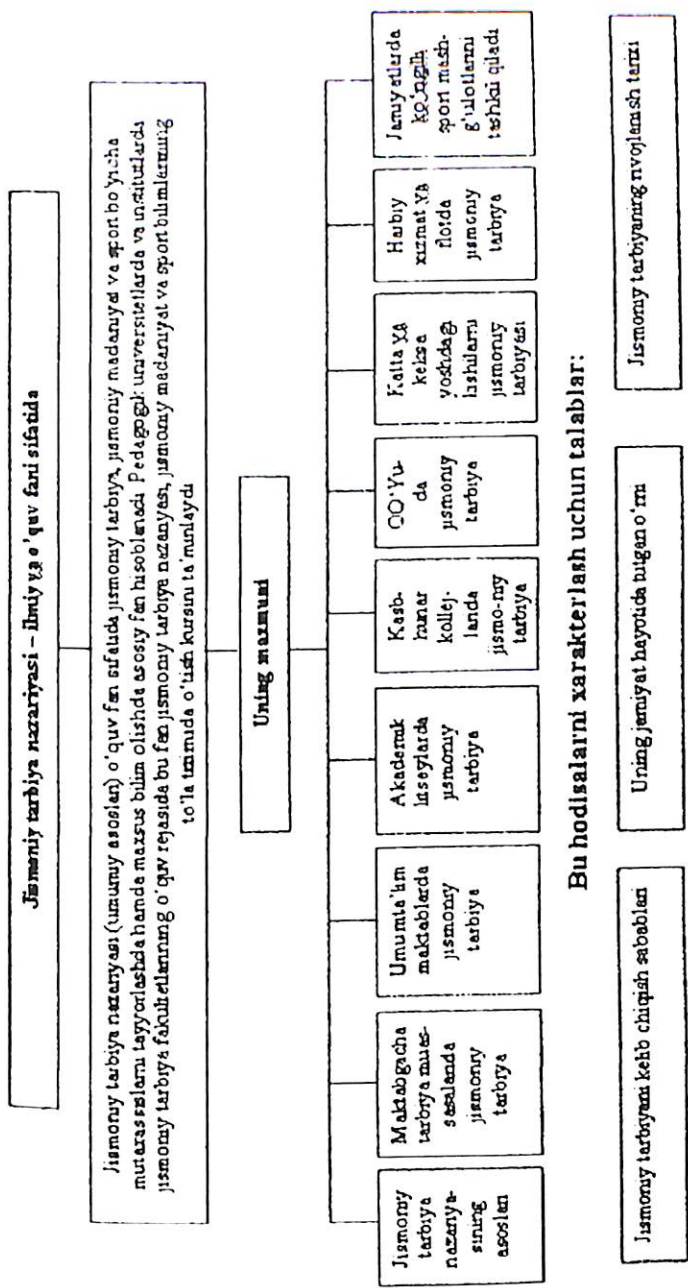
Mazkur tizim g'oyaviy va ilmiy metodik asoslar, shuningdek mamlakatda fuqarolarning jismoniy tarbiyasining amalda oshirilishi nazorat qilishga qaratilgan tashkilotlar va muassasalar majmuasidir. Inqilobgacha yagona jismoniy tarbiya tizimiga ega bo'lmagan Ch Rossiyasida P.F. Lesgaft tomonidan yaratilgan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

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

Sobiq ittifoq jismoniy tarbiya madaniyatigacha yaratilgan barcha jismoniy tarbiya vositalarini yo'qotib, o'rniga yangi mashqlarni va sport asboblari yaratish kerakligini isbotlamoqchi bo'ladilar. Ularning fikricha, futbol o'yinini o'ynash mumkin emas, chunki u burjuaziy tomonidan yaratilgan va h.k.

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

3 - jadval



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

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

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash tizimining kelajakdagi ravnaqiga, pedagogika fanlari akademiyasining ilmiy xodimlari A.N. Bikova, Levi Gorinevskaya, D.V. Xuxlayeva, T. Osokina, E.L. Timofeyeva, B.Ch. Vavilova, A.A. Udyalova boshqalarni, pediatriya ITI xodimi Z.S. Umarova, bolalar va o'smirlar gigiyenasi ITI xodimi G.P. Yurko va boshqalar, jismoniy tarbiya institutlari, maktabgacha ta'lim-tarbiya kafedralarining o'qituvchilari O'zbekiston pedagogik fanlar ilmiy tadqiqot instituti xodimlari o'z hissarini qo'shganlar.

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

Ushbu hujjatda jismoniy tarbiya uchun sharoit yaratish to'g'risida vazifa ham qo'yilgan; sport kunlari, anjomlar bilan jihozlash boshqalar. Olimlar va amaliyotchilarning birgalikdagi sa'y-harakatlar natijasida jismoniy tarbiya tizimining barcha bo'g'inlari (maktabgacha tarbiya muassasalari, umumta'lim maktablari hamda akademik litseylar, kollejlari va oliy o'quv yurtlari) uchun ilmiy asoslangan yagona dasturlar yaratildi. Kadrlar tayyorlashni amalga oshiruvchi pedagogik kollejlarda jismoniy tarbiya institutlari, pedagogika institutlarining jismoniy tarbiya fakultetlari uchun maxsus dasturlar va qo'llanmalar, darsliklar ishlab chiqildi. Ilmiy tekshirish institutlarida jismoniy tarbiya fakultetlari takomillashtirish borasida hamda O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutida va jismoniy tarbiya fakultetlarida tadqiqotlar olib borilmoqda.

JISMONIY TARBIYANING MAQSADI VA VAZIFALARI

Jismoniy tarbiyaning maqsadi yoshlarni jismonan sog'lom, baquvvat; Vatan mudofaasiga, hayotga va mehnatga tayyorlashdir. Bu maqsad mamlakatimizda kishilarning jismoniy tarbiyasini amalga oshiruvchi hamma muassasa va tashkilotlar uchun yagonadir. Ko'rsatilgan maqsad asosida 1) sog'lomlashtirish; 2) ta'limiy; 3) tarbiyaviy vazifalar hal etiladi.

Suyak, bo'gin tizimi, tana holati, shuningdek, tarkibiy qismlarining turli yo'nalishlarda harakatlanish imkoniyatini ta'minlaydi. Suyak apparati bog'lam va bo'g'inlarini to'g'ri va vaqtida rivojlantirish tanani ne'yorda ushlab turishni hamda hamma organ va tizimlar rivojlanishini ta'minlaydi. Umurtqa pog'onasining qiyshayishi, bukirlik, yassioyoqlik nuhim organlarning faoliyat jarayonini buzadi, bu esa kelajakda kasallikka olib keladi. Bolalarda suyak tizimi nisbatan bo'sh, chunki unda bir nechta nayhujayralari bo'ladi: bo'g'inlar ancha harakatchan, bog'lash apparati oson cho'ziladi, paylari kattalarnikiga qaraganda bo'sh va kalta.

Shu munosabat bilan suyakning qotishi, umurtqa pog'onasi egiluvchanligi, bo'gin apparati oson cho'zilishi va mustahkamlanishi uchun to'g'ri va o'z vaqtida yordam berish zaruriyati kelib chiqadi. Undan tashqari, tana qismlari nisbatini to'g'ri rivojlantirishga, bo'yi va tana massasini boshqarishga imkon berish zarur.

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

Chaqaloqning birinchi oylarida muskullarning egilish tonusi to'g'rilanish tonusidan yuqori bo'ladi. Bolalar muskullarida suv ko'p bo'lib, oqsil moddalari va yog' kam bo'ladi. Ayrim muskullarning rivojlanishi bir tekisda bo'lmaydi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda muskullarning hamma guruhlarini rivojlantirish zarur. Muskullarning mustahkamlanishini rivojlantirish zarur. Yurak-tomir tizimi boshqa tizimlarga nisbatan oldinroq faoliyat o'rsata boshlaydi. Bola tug'ilishida yurak-tomir tizimi ancha yetuk bo'ladi. Bolalarda qon tomirlari kattalarnikiga qaraganda ancha kamroq. Shuning uchun qon bosimi kamroq, lekin u yurak qisqarish

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

Bunda qiz va o'g'il bolalarni jismoniy tarbiya asosida kelajakda arakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirib borish zarur bo'lgan qiz va o'g'il bolalarning sifatlarini tarbiyalab, o'z xususiyatlarini hisobga olish zarur. Juda kichik yoshdan boshlab bolalarda sog'lom uchun zarur ko'nikmalarni shakllantirib borish darkor. Gigiyenalar tarbiyalarda kelajakda sog'lom turmush tarziga erishish uchun qo'yilgan talablarni shakllantirish ozodalik madaniyati asosidir. Gigiyenalar Jismoniy sog'lomlashtirish sog'liqni saqlash tizimi va xalq ta'limini birgalikda olib boradigan ishlariga bog'liq. Yuqorida aytilganlar hisobga olib, O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti ilmiy metodik laboratoriyasi «Farzandingiz sog'lom bo'lishini istasangiz» nomlangan metodik tavsiya ishlab chiqdi va nashr qilindi. U 3-6 yosh bolalarga mo'ljallangan, chunki jismoniy tarbiya beshikdan boshlanishi Shuning uchun oilada o'tkaziladigan qo'shimcha jismoniy mashg'ulotlar haqida metodik tavsiyanomalar, shuningdek, bolalarda jismoniy madaniyat va sport, mustaqillikni tarbiyalash solhasidagi bilimlarni shakllantirish bo'yicha o'quv qo'llanmasini yaratish lozim.

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

Asab tezligining elastikligi tufayli harakat malaka va ko'nikmalarini ancha oson shakllanadi. Ko'pgina harakatlar (emaklab yurish, yugurish, velosiped uchish va boshqalar) oddiy hayotda bolalar tomonidan keng foydalaniladi, bu esa atrof-muhit bilan aloqani yengillashtiradi va mustaqil bilish imkonini beradi. Emaklay boshlagan bolaning o'zi uni qiziq bilan yotgan buyum oldiga kelib kuzata boshlaydi. Velosipedda uchuvchi bo'lgan havoning, suzishni biluvchi bola esa suv xossalarini yaxshi bilib olishi Mustahkam harakat ko'nikma va malakalari jismoniy kuchni tejash imkon beradi. Chunki harakatlar oson, kuchlanish katta bo'lmagan holatda bajariladi. Mashq bajarishga asab-muskul energiyasi kam sarflanadi.

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

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

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

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

Maktabgacha yoshdagi bolalarda o'tirgan, turgan va yugurgan qat'da tanani to'g'ri shakllantirib borish juda muhimdir. To'g'ri qaddi-qomat butun ichki organlar va bola organizmi tizimining bir me'yordagi o'zgarishi uchun katta ahamiyatga ega. Bog'chada va oilada shaxsiy va jamoaa gigiyenasi malaka va odatlarini (qo'llarni yuvish, jismoniy mashqlarni bajarishdan oldin zarur xonaga borish, tana, kiyim, oyoq yim, o'yinchoq jihozlari, xona va h.k. tozaligi haqida g'amxo'rlik ish)ni singdirib borishga katta e'tibor berish zarur. Bolalarning g'lig'i ko'p jihatdan shularga ham bog'liq.

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

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

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

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

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

Bolalar o'zlari egallagan bilim va ko'nikmalarni, mustaqillik, yurituvchanlik, topqirlikni namoyon etgan holda ijodiy foydalanishga intilishlari zarur.

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

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

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

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

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

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

Ma'naviy-axloqiy yetuklikning eng muhim belgisi – vatanparvarlikdir. Vatanparvarlik – tug'ma irsiy xususiyat emas, balki oqim-tarbiya jarayonida shakllanadigan ma'naviy qadriyatdir. Albatta, bu hamma davrda dolzarb bo'lib kelgan, bu xususda ko'plab olimlar, atafakkirlar, olim-u fozillar o'zlarining qimmatli fikrlarini, qadimiy olimotlarini o'z asarlarida bayon etishgan. Jumladan, Forobiy, Beruniy, Ibn Sino, Yusuf Xos Hojib, Jaloliddin Devoniy, Abdurahmon Jomiy, Mirzo Nisher Navoiy, Burhoniddin al-Marg'iloniy, Imom Zamahshariy, Shayx Mujiddin Kubro, Al-Buxoriy kabi mag'rib-u mashriq, dunyosiga mashhur bo'lgan buyuk zotlarning nafaqat asarlari, balki hayotiy qadriyatlarini bolalarni insonparvar, mehnatsevar qilib tarbiyalashda buyuk xizmat qiladi.

Vatanparvarlik tarbiyasi oiladan boshlanadi va rivojlanib, mustahkamlanib boradi, ayniqsa, oila tarbiyasida o'spirin yoshi (16-18 yosh) vatanparvarlikni shakllantirish uchun eng qulay yosh davri hisoblanadi. Chunki mazkur yoshda bolalar turmushda o'z o'mini oshirish, kasb-hunar egallash, ixtisoslik tanlash va istiqbol rejalarini tayyorlash, kelajakda jiddiy munosabatda bo'lish xususiyatlari ko'zga ko'rinib bora boshlaydi hamda unda odoblilik, vazminlik kabi axloqiy qadriyatlar qaror topadi.

Shuningdek, o'spirin yoshlar Vatanga, xalqiga, jamiyatga fidoyi inson bo'lib, xizmat qilishni oliy maqsad deb biladilar. Bunday insonlarning ko'pchiligi qahramonlik ko'rsatishga intilish, erkinlikni qo'riqarash asosida mustaqil harakat qilish, jamoaga va turmush sharoitlariga romantik munosabatda bo'lishlari bilan boshqa davrdagi insonlardan ajralib turadi.

Jismoniy tarbiya tizimining asosiy xususiyatlari

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

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

3. Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan prinsipi

Mamlakatimizda inson sog'lig'ini muhofaza qilish uchun katta e'tibor berilmoqda. Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan prinsipida o'qituvchilarning o'z tarbiyalanuvchilari sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash javobgarligi kelib chiqqan. Jismoniy tarbiya jarayoni shunday tashkil etilishi kerakki, shug'ullanuvchi sog'lig'iga ta'siri yaxshi bo'lishini ta'minlashi zarur. Bu faqat vositalarni to'g'ri tanlash va uni qo'llashning usullaridan foydalanilganda, shuningdek, tibbiyot xodimining nazorat o'rnatilganda amalga oshirilishi mumkin.

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

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

JISMONIY TARBIYA VOSITALARI

Jismoniy tarbiya vositalariga umumiy xarakteristika.

Jismoniy tarbiya vositalariga umumiy xarakteristika. Jismoniy tarbiya va sportga katta ahamiyat berilmoqda. Inson salomatligi jismoniy tarbiya va sport orqali rivojlanishida ajralmagan hol bo'lib qoldi.

Chunki texnik taraqqiyot davrida insoniyat jismoniy mehnatga ko'proq ozod bo'lib, turli kasalliklarga chalinmoqda.

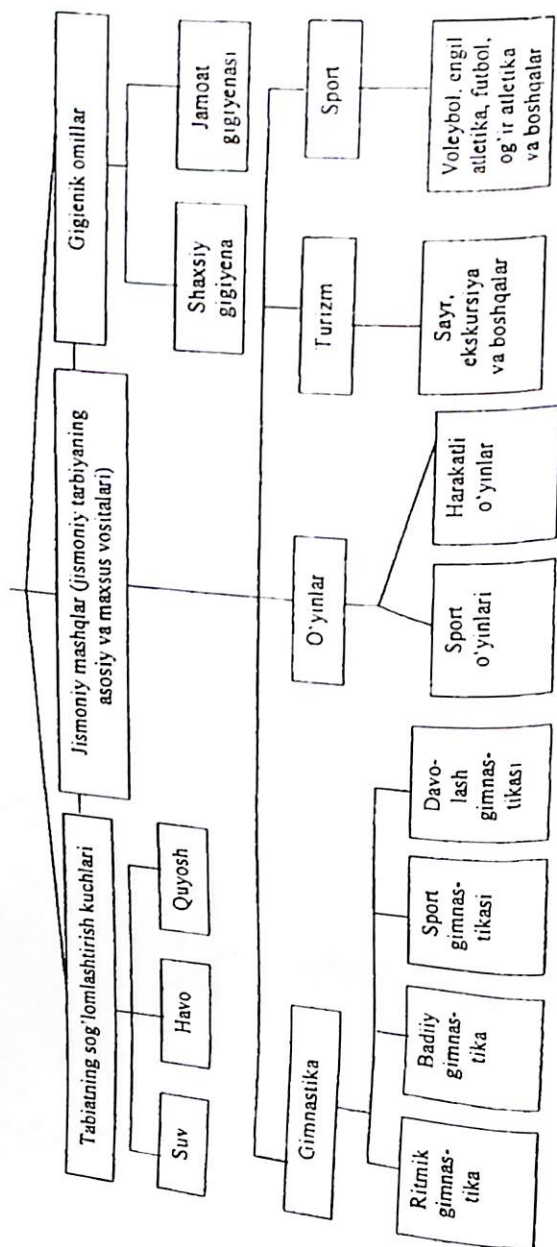
Shunday ekan, aholining, ayniqsa, bolalarning jismonan va ruhiy rivojlanishi uchun qanday jismoniy tarbiya vositalari va vositalaridan foydalanishimiz mumkin? Jismoniy tarbiya vositalari harakat ko'nikma va malakalarini amalga oshirish yo'lida xizmat

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

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

Insonning jismoniy rivojlanishiga turli harakatlar ham ta'sir etadi. Mehnat, rasm solish, kiyinish, shartsiz refleks, massaj va boshqalar). Harakatlar sog'liqni mustahkamlash, organizmni har tomonlama va garmonik rivojlantirish, hayotga zarur bo'lgan harakat ko'nikma va malakalarini oshirish, jismoniy takomillashtirishni yuqori pog'onaga ko'tarish maqsadida foydalaniladi. Lekin faqat kompleks holda hamma jismoniy tarbiya vositalari qo'llanilsa, shundagina yuqorida ko'rsatilgan vositalarga to'la javob berish mumkin, chunki har bir vosita organizmga o'z ta'sir etadi. Bu vositalar, shuningdek, davolash va profilaktika maqsadlarida ham keng qo'llaniladi.

Jismoniy tarbiya vositalari



JISMONIY MASHQLAR TAVSIFI

Jismoniy mashqlarni muayyan belgilariga ko'ra guruh va kichik uruhchalarga taqsimlash mumkin. Turli jismoniy mashqlar ko'plab tashkil topish belgilarga ega. Mashqlarni guruhlashga imkon beradigan asosiy belgini aniqlash muhim. Bu belgi pedagogik jihatdan ahamiyatli bo'lishi lozim. Turli belgilarga ko'ra tuzilgan tasniflar ko'plab amaldagi jismoniy mashqlar bilan tanishishga, ulardan zarurlarini qo'yilgan vazifalarga muvofiq tanlashga, darslik va qo'llanmalardan zarur mashqlar tasnifini tez topishga yordam beradi.

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

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

Gimnastikaning quyidagi o'ziga xos xususiyatlari mavjud: mavjud bo'lgan turli qismlari, ayrim bo'gimlari va ular faoliyatining turli sharoitlari va holatiga talab ta'sir etish (muskullarning bo'shashiga, haroratning o'zgarishiga va boshqalar); jismoniy yuklanishni taqsimlash imkoniyati; sport anjomlari va sport inshootlaridan foydalanish; mashqlarni musiqa bilan o'zlashtirish; mashqlarning rang-barangligi. Gimnastikaning bu xususiyatlari undan xilma-xil vazifalarni hal etish uchun barcha vazifalardagi salomatligi, jismoniy tayyorgarligi turlicha bo'lgan kishilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda foydalanish imkonini beradi.

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

Harakatli o'yinlar boshqa jismoniy mashqlardan shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil etish va boshqarish xususiyatlari bilan farqlanadi. O'yin davomida to'satdan o'zgaradigan vaziyatlarda harakat qilish va e'tiborlik, chaqqonlik kabi jismoniy fazilatlarini namoyon qilgan holda jismoniy mashqlar muddatda harakat vazifalarini hal etish zaruriyati vujudga keladi. Bu harakat ko'nikmalarini mustahkamlaydi. O'yin paytida bolalar faoliyati obrazli, syujetli yoki o'yin vazifalari asosida tashkil etiladi va bolalarning jismoniy mashqlarni ishtiyoq bilan va uzoq muddat bajarishi uchun ijobiy his-tuyg'ular uyg'otadi. Bu, o'z navbatida,

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

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

O'yinning yuqorida ko'rsatib o'tilgan xususiyatlari unda maktab yoshidagi bolalar bilan olib boriladigan ishda foydalanish imkonini beradi. Sport jismoniy mashqlarning biror turida natijaga erishishga qaratilgani bilan tavsiflanadi, kishining jismoniy kuchlariga yuksak talablar qo'yadi. Shuning uchun u jismoniy tayyorgarlikka muvofiq sharoitini talab qiladi. Sport jismoniy tayyorgarlikka xizmat qiladi va ma'naviy-irodaviy fazilatlarni kamolot topishga yordam beradi. Shuning uchun sport bilan shug'ullanish davrida foydalidir.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5. Jismoniy mashqlar kishining harakatga bo'lgan qondiruvchi vositadir

Jismoniy mashqlar qayerdan kelib chiqadi

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

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

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

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

Jismoniy mashqlar mehnat o'zaro bog'liqligi yo'qotilib boshladi. Hayvonni ushlab olishda, dushmanni tabiiy yugurishda yugurish yoki undan o'zini qutqarish, qisqa, o'rta va uzoq masofa harbiy ishga alohida bo'lib, ajralib chiqishi endi kishilarni mehnat rivojlanishlarini tayyorlay boshladi va bu ularni jismoniy va ularni bajarish, to'xtatish, o'zgartirish kishi ixtiyori bilan oshiriladi. Erkin harakatlar haqida buyuk olimlar I.M. Sechenov, I.P. Pavlov ko'p ishlar bajarganlar.

Sechenovning fikricha, erkin harakatlar bu aql va iroda boshqariladi. Lekin bu xarakterlarni inson hayot sharoiti va tarbiya ostida oladi. I.P. Pavlov erkin harakatlarning fiziologik mexanizmi o'chib berdi. Uning fikricha erkin harakatlar bosh miya yozib berdi. Uning fikricha erkin harakatlar bosh miya yozib berdi. Uning fikricha erkin harakatlar bosh miya yozib berdi.

Uning fikricha erkin harakatlar bosh miya yozib berdi. Uning fikricha erkin harakatlar bosh miya yozib berdi. Uning fikricha erkin harakatlar bosh miya yozib berdi.

Uning fikricha erkin harakatlar bosh miya yozib berdi. Uning fikricha erkin harakatlar bosh miya yozib berdi. Uning fikricha erkin harakatlar bosh miya yozib berdi.

Uning fikricha erkin harakatlar bosh miya yozib berdi. Uning fikricha erkin harakatlar bosh miya yozib berdi. Uning fikricha erkin harakatlar bosh miya yozib berdi.

Uning fikricha erkin harakatlar bosh miya yozib berdi. Uning fikricha erkin harakatlar bosh miya yozib berdi. Uning fikricha erkin harakatlar bosh miya yozib berdi.

Uning fikricha erkin harakatlar bosh miya yozib berdi. Uning fikricha erkin harakatlar bosh miya yozib berdi. Uning fikricha erkin harakatlar bosh miya yozib berdi.

Uning fikricha erkin harakatlar bosh miya yozib berdi. Uning fikricha erkin harakatlar bosh miya yozib berdi. Uning fikricha erkin harakatlar bosh miya yozib berdi.

Uning fikricha erkin harakatlar bosh miya yozib berdi. Uning fikricha erkin harakatlar bosh miya yozib berdi. Uning fikricha erkin harakatlar bosh miya yozib berdi.

Uning fikricha erkin harakatlar bosh miya yozib berdi. Uning fikricha erkin harakatlar bosh miya yozib berdi. Uning fikricha erkin harakatlar bosh miya yozib berdi.

Uning fikricha erkin harakatlar bosh miya yozib berdi. Uning fikricha erkin harakatlar bosh miya yozib berdi. Uning fikricha erkin harakatlar bosh miya yozib berdi.

Uning fikricha erkin harakatlar bosh miya yozib berdi. Uning fikricha erkin harakatlar bosh miya yozib berdi. Uning fikricha erkin harakatlar bosh miya yozib berdi.

Jismoniy mashqlarni organizmga ta'siri

Yuqorida ayotilganidek, jismoniy mashqlar odam organizmiga uqur va har tomonlama ta'sir ko'rsatadi. Mo'ljallangan maqsadda ardan ma'lum ijtimoiy va biologik muhitda foydalaniladi. Shuning hun ham jismoniy mashqlar mashg'ulotlarining optimal maradorligini oshirish maqsadida quyidagi omillarni e'tiborga olish rak:

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

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

B) tashqi sharoitlar: ishlash, o'qish, yashash, dam olish tartibi, rakat faoliyatining konkret sharoitlari /joyning meteriologik shroitlari, nozlarning sifati, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning gigiyenasi, moatda o'zaro munosabat xarakteri, atrofdagi shaxslarning ta'siri va oshqalar/.

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

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

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

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

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

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

h.k.) boradi, yana bir vaqtda psixik jarayonlar, fikrlash, umumiy maqsadlar va tashqi tuzilishidan iborat. da yugurib kelish, depsinish, uchish, qo'nish fazalari kiradi. axloqiy sifatlar rivojlanadi, shuningdek, mehnat tarbiyasi amaliy vositalaridir. oshiriladi. Bu prinsippga, ayniqsa, maktabgacha yoshdagi bolalar uchun ham, jismoniy tarbiya qadimdan mavjud bo'lib, inson tabiati bilan ham barchas rivojlanib kelgan. Inson jismoniy tarbiya uchun ish olib borish bosqichida katta e'tibor berish kerak, chunki bu yosh davri jismoniy taraqqiyotning eng yuksalishi va shaxsning har tomonlama rivojlanish asoslari yuzaga keladi.

3. Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan prinsipi

Mamlakatimizda inson sog'lig'ini muhofaza qilish uchun katta e'tibor berilmoqda. Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan prinsipida o'qituvchilarning o'z tarbiyalanuvchilari uchun sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash javobgarligi kelib chiqqan. Jismoniy tarbiya jarayoni shunday tashkil etilishi kerakki, har bir shug'ullanuvchi sog'lig'iga ta'siri yaxshi bo'lishini ta'minlashi zarur. Bu faqat vositalarni to'g'ri tanlash va uni qo'llashning nazariyasi va usullaridan foydalanilganda, shuningdek, tibbiyot xodimining nazoratida o'rnatilganda amalga oshirilishi mumkin.

Jismoniy tarbiya tuzilishining umumiy prinsiplari o'z ichida ham barchas bog'langan. Jismoniy tarbiyaning mehnat va harakat bilan bog'liq prinsipi eng muhim hisoblanadi, chunki mehnat va harakat insonning jismoniy tarbiyaning maqsadlarini belgilab beradi. Jismoniy tarbiyaning har tomonlama rivojlantirish prinsipi mustaqil va qobiliyatli insonlarni shakllantirishni ifodalaydi.

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

JISMONIY TARBIYA VOSITALARI

Jismoniy tarbiya vositalariga umumiy xarakteristika. Jismoniy tarbiya vositalariga umumiy xarakteristika. Jismoniy tarbiya vositalariga umumiy xarakteristika. Jismoniy tarbiya vositalariga umumiy xarakteristika.

asming texnika taraqqiyoti davrida jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor o'rin ajratilmoqda. Inson salomatligi jismoniy tarbiya va sportga bog'liq rivojlanishida ajralmagan hol bo'lib qoldi.

Chunki texnik taraqqiyot davrida insoniyat jismoniy mehnatga ko'proq e'tibor berib, turli kasalliklarga chalinmoqda.

Shunday ekan, aholining, ayniqsa, bolalarning jismonan va intellektual rivojlanishi uchun qanday jismoniy tarbiya vositalari ishlatilishi muhim masaladir.

tomonlama uyg'un rivojlanishi mumkin? Jismoniy tarbiya vositalari qanday vositalaridan foydalanishimiz mumkin? Jismoniy tarbiya vositalari qanday vositalaridan foydalanishimiz mumkin? Jismoniy tarbiya vositalari qanday vositalaridan foydalanishimiz mumkin?

harakat ko'nikma va malakalarini amalga oshirish yo'lida xizmat ko'rsatadi.

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

Jismoniy mashqlar qayerdan kelib chiqadi

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

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

Lekin jismoniy mashqlarning rivojlanishida, moddiy talab va hayot sharoiti hal qiluvchi omil bo'lib hisoblanadi. Jismoniy mashqlar kelib chiqishdan boshlab, ijobiy bilim va malaka bilan boshqalar/

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

Jismoniy mashqlar mehnat yoki harbiy ishga bog'liq bo'lmay boshladi. Hayvonni ushlab olishda, dushmani tabiiy yugurishda o'qitish yoki undan o'zini qutqarish, qisqa, o'rta va uzoq mkasofa yugurish kelib chiqdi. Shunga o'xshash nishonga otadigan bo'lib, harbiy ishga tayyorlay boshladi va bu ularni jismoniy va rivojlanishlarini ta'minladi. Jismoniy mashqlar bu erkin harakatlar ularni bajarish, to'xtatish, o'zgartirish kishi ixtiyori bilan am oshiriladi. Erkin harakatlar haqida buyuk olimlar I.M. Sechenov I.P. Pavlov ko'p ishlar bajarganlar.

Sechenovning fikricha, erkin harakatlar bu aql va iroda boshqariladi. Lekin bu xarakatlarni inson hayot sharoiti va tarbiya ostida oladi. I.P. Pavlov erkin harakatlarning fiziologik mexanizmi ochib berdi. Uning fikricha erkin harakatlar bosh miya yozmalarining umumlashgan harakatlarining natijasidir. Bunda ko'p analizatorlarning birinchi va ikkinchi signal tizimi ishtirok etadi. Erkin harakatlarni bajarish o'zaro ta'sir etish tizimi xal etadi. Misol: inson va hayvon. Erkin harakatlarni bajarish shartli va shartsiz reflekslarni kirituvchi murakkab jarayondir.

Jismoniy mashqlarni organizmga ta'siri

Yuqorida ayotilganidek, jismoniy mashqlar odam organizmiga huquq va har tomonlama ta'sir ko'rsatadi. Mo'ljallangan maqsadda lardan ma'lum ijtimoiy va biologik muhitda foydalaniladi. Shuning chun ham jismoniy mashqlar mashg'ulotlarining optimal amaradorligini oshirish maqsadida quyidagi omillarni e'tiborga olish erak:

A) Mashg'ulotda qatnashuvchilarning individual holatlari: yoshi, nsi, salomatlik, jismoniy rivojoanish, tayyorgarlik darajasi /aqliy, jismoniy, hissiy/, emotsional halatlar va boshqalar xususiyatlari;

B) Jismoniy mashqlarning xususiyatlari /murakkabligi, yangiligi, o'xshash xarakteristikasi/;

B) tashqi sharoitlar: ishlash, o'qish, yashash, dam olish tartibi, harakat faoliyatining konkret sharoitlari /joyning meteriologik shroitlari, hozrlarning sifati, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning gigiyenasi, bimoatda o'zaro munosabat xarakteri, atrofdagi shaxslarning ta'siri va oshqalar/.

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

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

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

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

Tabiiy va pedagogik fanlar sohasidagi ilmiy bilimlarni kengaytirib yorishi natijasida jismoniy qobiliyatni rivojlantirishga har tomonlama o'sir etuvchi jismoniy mashqlar tizimi yaratildi. Tarixiy rivojlanish avomida bir qancha turdagi jismoniy mashqlardan maqsadga sig'inroqlarini tanlab olindi va tartibga tushiriladi.

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

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

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

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

JISMONIY MASHQLARNI TA'SIRINI ANIQLAYDIGAN OMILLAR

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

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

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

- Shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlari (yoshi, sog'lik holati, tayyorgarlik darajasi, mehnat o'qishi, dam olish tartibi)
- Jismoniy mashqlarni xususiyatlari: uni murakkabligi, yanqat
- Jismoniy harakat ishi hajmi, his-xayajonligi.
- Tashqi muhit xususiyatlari (metrologik, joy sharoiti, asb

anjomlarni sifati, shug'ullanish joyining gigiyenik sharoiti) Pedagog, insonni ish qobiliyati haqidagi asosiy ilmiy qoida bilishi kerak /ishga kirisha bilish, dam olish va jismoniy harakat hajmini organizmga ta'siri, mashq oqibatlari va boshqalar/.

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

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

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

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

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

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

MASALAN: balandlikka sakrashda - sakrash usuli o'zgarib, uning zmunini ham o'zgartiradi.

Jismoniy mashqlarning turkumlarga bo'linishi.

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

Jismoniy tarbiyaning tarixiy tahlili shuni ko'rsatadiki, jamiyat laqqiyotining turli bosqichlarida tarbiyaning ma'lum amaliy ifalarini hal qilish uchun ratsional deb topilgan jismoniy mashq larni tanlab olingan va turkumlarga bo'lingan. Bular - Qadimiy etsiyada pentalon - besh kurash: Guts-Muts tizimidagi tabiiy rakatlar: XVIII va XIX asrlarda Pestalotsiyaning va Shipsning oddiy rakatlari: snaryadlar bilan va snaryadlarsiz mashqlar : guruhli ashqlar : jangovor "sokol" tizimidagi va hokazo.

Bu turkumlar jismoniy tarbiyaning butun tarixan mujassamlashgan sitalarini o'z ichiga olmaydi. Eberning frantsuz tizimida mashqlar osan foydalaniladigan vositalarning tor amaliy belgilariga ko'ra ugirish, sakrash, tirmashib chiqish, og'ir narsalarni ko'tarish ashqlari, uloqtirish, suzish, himoyalanih va xujum qilish rkumlashtirilgan edi. Avstriya pedagoglari K.Gaulgofer va .Shtreyxer tomonidan qilingan jismoniy mashqlar turkumlanishi pedagogik maqsadlar" bilan tuzilgan bo'lib, jismoniy mashqlarning ayidagi asosiy guruhlarini nazarda tutar edi: 1. Tenglashtiruvchi

mashqlar; 2. Shakkantiruvchi mashqlar; 3. Etuklikka oid mashqlar; 4. Harakatlarni chiroyli bajarish mashqlari.

P.F.Lesgaft maktab yoshidagi bolalarning jismoniy mashqlarining maqsadlariga muvofiq keladigan jismoniy mashqlarning turkumlanishini ishlab chiqdi. Uning turkumlarining asosiy qayidagilardir:

1. Oddiy mashqlar. 2. Murakkab mashqlar yoki kuchlanib boradigan mashqlar. 3. Maqsadi fazoviy munosabatlarni o'rganishga vaqtga ko'ra ishni taqsimlashdan iborat bo'lgan mashqlar. 4. Muntazam mashqlar.

Ko'rib chiqilgan barcha turkumlanishlar, aslini o'z ichiga olgan harakatlar ko'rinishidagi mashqlargagina taalluqli bo'lgan mashg'ulotlarda qo'llaniladi. Ular jismoniy tarbiyaning tarixiy qator topgan barcha vositalari bilan hal qilish uchun kerakli harakatlarning yig'indisidir. Masalan: qamrab olmas edi.

Jismoniy mashg'ulot mashqlarining yetarlicha ilmiy asoslangan turkumlari hozirgacha xali tuzilgan yo'q. adabiyotlar taxlilida ko'proq gimnastika, sport, o'yin va tuzim turlari bilan hal qilish uchun kerakli harakatlarning yig'indisidir. Masalan: deyarli e'tibor beriladi. Undan tashqari ular yana guruh harakatlaridan iborat. Lekin bunday turkumlashtirish yetarlicha aniq emasdir. v) Texnikaning aniqlovchi bo'g'insi - bu ushbu harakat asosiy darajada jismoniy tarbiya vositalari va metodlari to'la o'zaro bir xarakteridagi harakatlar bo'lgan harakatlar bo'linadi. Hozirgi davrda keng tarqalgan va amaliyotda siljib ketgan harakatlar bo'lgan harakatlar bo'linadi. Hozirgi davrda keng tarqalgan va amaliyotda siljib ketgan harakatlar bo'linadi. Hozirgi davrda keng tarqalgan va amaliyotda siljib ketgan harakatlar bo'linadi.

1. Maksimal kuchni shiddatlilik va quvvatini xarakterlash uchun zarur bo'lgan harakatlar bo'lgan harakatlar bo'linadi. Hozirgi davrda keng tarqalgan va amaliyotda siljib ketgan harakatlar bo'linadi.

2. Tsiklik xarakterdagi mashqlarda chidamlilikni oshirish uchun zarur bo'lgan harakatlar bo'lgan harakatlar bo'linadi. Hozirgi davrda keng tarqalgan va amaliyotda siljib ketgan harakatlar bo'linadi.

3. Qat'iy tartiblashtirilgan dastur shartlarida qo'llaniladigan harakatlar bo'lgan harakatlar bo'linadi. Hozirgi davrda keng tarqalgan va amaliyotda siljib ketgan harakatlar bo'linadi.

4. Harakat faoliyatining, xarakterdagi sodir bo'ladigan sharoitlarida jismoniy mashqlar turini o'z ichiga olgan harakatlar bo'lgan harakatlar bo'linadi. Hozirgi davrda keng tarqalgan va amaliyotda siljib ketgan harakatlar bo'linadi.

5. Shu bilan bir qatorda xususiy turkumlashtirish qo'llaniladigan harakatlar bo'lgan harakatlar bo'linadi. Hozirgi davrda keng tarqalgan va amaliyotda siljib ketgan harakatlar bo'linadi.

proq qo'llaniladi, undan tashqari ilgari aylanma va murakkab harakatlar bo'lgan harakatlar bo'linadi. Hozirgi davrda keng tarqalgan va amaliyotda siljib ketgan harakatlar bo'linadi.

JISMONIY MASHQLAR TEXNIKASI

Harakat vazifalari maqsadga muvofiq sodda hal etilishiga yordam beradigan harakat faoliyatining usullari jismoniy mashqlar texnikasi bo'lgan harakatlar bo'linadi. Masalan: "oyoqni bukib" sakrash usuli bilan, yugurib kelib toxtalish usuli bilan sakrash.

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

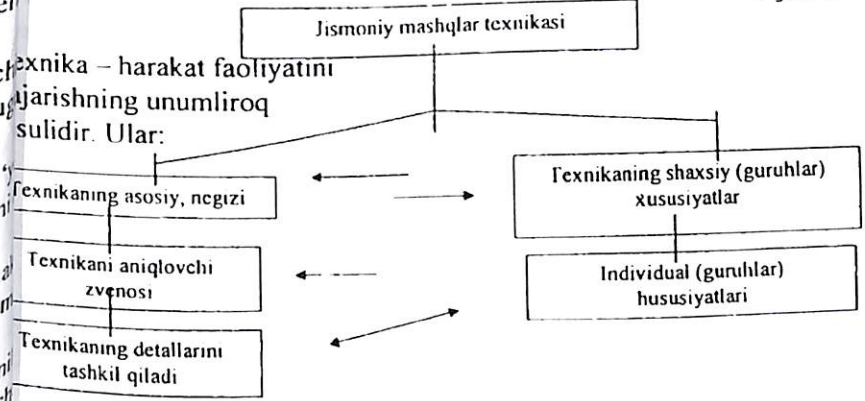
Jismoniy mashqlar texnikasi, texnikaning asosi, aniklovchi bo'g'insi va detallarini o'z ichiga qamrab oladi. (jadval 5)

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

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

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

5-jadval



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

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

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

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

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

Vaqt xarakteristikasi. Vaqt xarakteristikasiga mashq va elementlarini bajarish, ayrim statistik holat hamda harakat tezligi uzunligi kiradi. Texnikaning ayrim elementlari turli vaqtda bajariladi. Temp deyilganda harakat davri yoki harakat miqdorini birligidagi takrorlanish tezligi chastotasi tushuniladi.

Ritmik xarakteristika. Ritm - muskul kuchlanish bo'shashining navbatma navbat almashuvidir. O'zlashtirilgan harakatlarda ritm turg'un xarakteryerga ega. Ritmik harakatlarda bajariladi, shuning uchun ham charchov hosil qilmaydi.

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

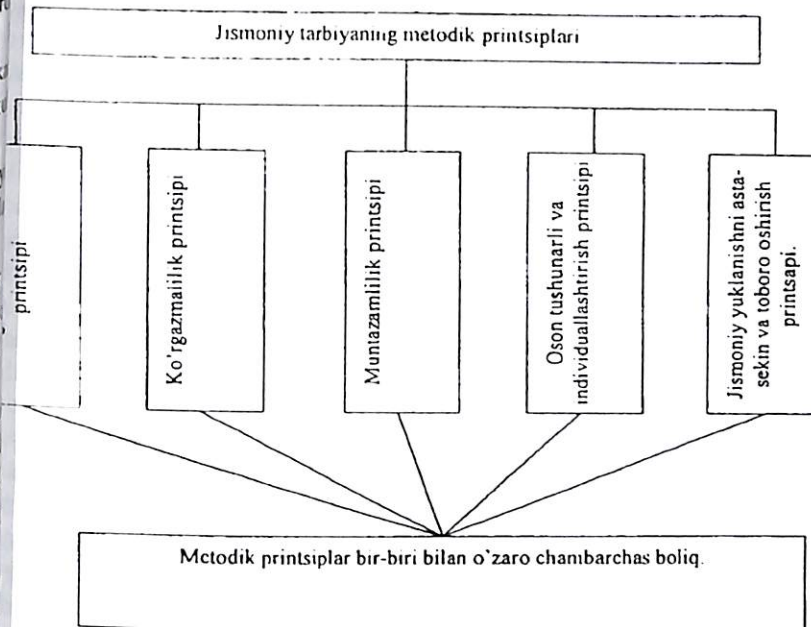
Ichki kuchlarga tayanch harakat apparatining sust kuchlari, apparatining faol kuchlari, reaktiv kuchlar kiradi. Tashqi kuchlari inson tanasi tashqaridan ta'sir etuvchi kuchlar: o'z tanasining o'z kuchi, tayanchining reaktiv kuchi. tashqi muhit /havo, suv, qum, va tabiat jismlari /buyumlar, juft mashqlardagi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

JISMONIY TARBIIYANING METODIK PRINTSIPLARI.

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

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

7 - jadval



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

ONGLILIK VA FAOLLILIK PRINTSIPI

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

bo'lmasagina, jismoniy yetuklikka erishish uchun qulay shartlar yaratiladi.

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

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

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

Bu yerdagi masalalar jismoniy tarbiya jarayonida mumkin bo'lgan qanday xislatlari bilan harakatlanishi kerak va qanday qilib yuklanishni dam olishni optimal almashtirish bilan bog'lanadi.

Jismoniy yuklanish va dam olishni maksadga muvofiq jismoniy tarbiya jarayonining muntazamligi jismoniy yuklanishni olishni doimo almashtirib turishni tayin qiladi. Yuklanishni mashqlarni shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir etishni ko'rsatadi.

Charchash va taklanish jarayoni organik bir-biriga bog'liq bo'lsa, il qobiliyatini darajasi pasayib, charchash holati rivojlanadi.

Demak: Birinchidan, organizmni funksional dinamik imkoniyatlarini oshirish kerakli dam olish bilan ham shartlanadi. Ma'lum bo'lishicha, jismoniy tarbiya sifatini oshirish va dam olishni almashtirish kerak.

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

TALABNI TOBORA OSHIRIB BORISH PRINTSIPI

Bu prinsip jismoniy tarbiya jarayonida shug'ullanuvchilarning qo'yiladigan talablarning umumiy yo'nalishini ifoda etadi va talablarni qiyinlashib boruvchi yangi - yangi vazifalarni qo'yish va bajarishni sekin oshirib borishni o'z ichiga oladi.

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

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

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

Bu jismoniy tarbiyaning asosiy qonun qoidalaridan biridir. Jismoniy sifatlarini tarbiyalashda qonun - qoida yuklanishlarning turli xarakteristikalarini: harakat tezligi, og'irlikning ortishi, takrorlanish soni, harakatning unumiy davomiyligi va h.k.larning rivojlantirib boruvchi bo'ladigan shartlarini oshirish kerak.

3. Talablarni oshirib boruvchi ketma-ketlilik, mustahkamlilik va oshq metodik shartlarni ta'minlash. Jismoniy tarbiya jarayonida o'sib boruvchi yuklanishlarning ijobiy samaradorligiga bog'liq bo'lgan bir qator shartlar yuqorida oson tushunarli, individuallashtirish va muntazamlilik prinsiplarida qayd qilingan edi. Bu avvalo vazifalarning bajarilishida u bilan bog'liq bo'lgan jismoniy yuklanishlarning kuchliligi, ularning darajasining shug'ullanuvchilar dastlabki tayyorgarligi, shuningdek yosh va individual xususiyatlarga hamda organizmning ko'nikish imkoniyatlariga bog'liqligi, mashg'ulotlarning ketma-ketlili, loimiyli va jismoniy yuklanish bilan dam olishning optimal almashtirishidir.

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

bo'lib, bu yuklanishlarning takrorlanish va asta-sekin oshib borishi oshirishlari o'quv materiallarini o'zlashtira olishlariga, olinayotgan bilim, maqsadidagi tizim bilan ta'minlanadi.

Jismoniy yuklanishning asta-sekin oshib borishi oshirishlari o'quv materiallarini o'zlashtira olishlariga, olinayotgan bilim, maqsadidagi tizim bilan ta'minlanadi.

Shu bog'lanishlarni hisobga olgan yuklanishlarning oshirishlari o'quv materiallarini o'zlashtira olishlariga, olinayotgan bilim, maqsadidagi tizim bilan ta'minlanadi.

To'g'ri chiziqli shakli uchun nisbatan yuqori bo'lmagan oshirishlari o'quv materiallarini o'zlashtira olishlariga, olinayotgan bilim, maqsadidagi tizim bilan ta'minlanadi.

Zinasimon dinamikada u yoki bu mashg'ulotlarda jismoniy yuklanishlarning oshirishlari o'quv materiallarini o'zlashtira olishlariga, olinayotgan bilim, maqsadidagi tizim bilan ta'minlanadi.

Dinamikaning to'liqsimon shakli uchun nisbatan yuqori bo'lmagan oshirishlari o'quv materiallarini o'zlashtira olishlariga, olinayotgan bilim, maqsadidagi tizim bilan ta'minlanadi.

Yuklanishlardagi "sakrash" to'liqining boshlangich fazasidagi oshirishlari o'quv materiallarini o'zlashtira olishlariga, olinayotgan bilim, maqsadidagi tizim bilan ta'minlanadi.

Metodik prinsiplarining bir - biri bilan o'zaro bog'lanishi

Jismoniy tarbiya prinsiplari haqidagi fikrlarni tahlil qilib, ularning o'zaro chambarchas bog'lanishini tushunish qiyin bo'lmagan. Bu tushunarlidir, chunki ular tib ma'noda yagona va ayrim prinsiplarini o'zaro chambarchas bog'lanishini tushunish qiyin bo'lmagan.

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

Chunki shug'ullanuvchilarning ishga ongli va faol munosabatda oshirishlari o'quv materiallarini o'zlashtira olishlariga, olinayotgan bilim, maqsadidagi tizim bilan ta'minlanadi.

JISMONII TARBIYA METODLARINI TUZILISH ASOSLARI

Har bir harakat faoliyatlarga jismoniy tarbiya jarayonida, maxsus oshirishlari o'quv materiallarini o'zlashtira olishlariga, olinayotgan bilim, maqsadidagi tizim bilan ta'minlanadi.

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

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

Shuning uchun o'rgatish samaradoligi o'qituvchining to'g'ri oshirishlarni tanlash va ishlata bilishiga bog'liq. Bu metodlarni tanlashda oshirishlarni tanlash va ishlata bilishiga bog'liq. Bu metodlarni tanlashda oshirishlarni tanlash va ishlata bilishiga bog'liq.

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

Jismoniy tarbiya jarayonida turlicha metodlar qo'llaniladi. Ular oshirishlari o'quvchilarga ta'minlovchi o'rgatish xarakteri, o'quvchilarning oshirishlari o'quvchilarga ta'minlovchi o'rgatish xarakteri, o'quvchilarning oshirishlari o'quvchilarga ta'minlovchi o'rgatish xarakteri.

va ko'rgazmalailik metodlarga asoslanmasdan turib bo'lmaydi. Bu esa jismoniy tarbiyada o'ziga xos xususiyat bo'lmaydi. Bu esa jismoniy tarbiya metodlari bilan bir qatorda Shuning uchun jismoniy tarbiya metodlari bilan bir qatorda jarayonga kiruvchi boshqa hamma metodlarni aks ettiradi.

Jismoniy tarbiya hamma metodlarining muhim asoslaridan biri bo'lib, jismoniy yuklanishni boshqarish va uni dam olish bilan tarkibi tashkil etadi.

Jismoniy yuklanish deb jismoniy mashqlarni organizmning davom ettirish uchun sodir bo'ladigan obyektiv va subyektiv qiyinchiliklar hamda yengish darajasiga aytiladi. Jismoniy yuklanish organizmning potentsiali sarflanishi va charchash bilan bevosita bog'liqdir. Charchash jismoniy yuklanish bilan ifodalangan tiklanish jarayoniga beradigan dam olish bilan bog'liqdir. Shunday qilib, nagruzka charchash orqali ish qobiliyatini tiklash va oshirishga olib keladi.

Jismoniy yuklanishning samaradorligi uning hajmiga va ta'sir beradigan dam olish bilan bog'liqdir. Shunday qilib, nagruzka charchash orqali ish qobiliyatini tiklash va oshirishga olib keladi. Nagruzkaning xajmi deb ayrim mashqlarning ko'lamiga ta'sir beradigan dam olish bilan bog'liqdir. Shunday qilib, nagruzka charchash orqali ish qobiliyatini tiklash va oshirishga olib keladi.

Jismoniy yuklanishning shiddati uning har bir vaqtdagi shiddatiga ta'sir beradigan dam olish bilan bog'liqdir. Shunday qilib, nagruzka charchash orqali ish qobiliyatini tiklash va oshirishga olib keladi.

Jismoniy yuklanishning shiddati uning har bir vaqtdagi shiddatiga ta'sir beradigan dam olish bilan bog'liqdir. Shunday qilib, nagruzka charchash orqali ish qobiliyatini tiklash va oshirishga olib keladi.

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

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

- 1) To'liq interval;
- 2) Qattiq yoki subinterval;
- 3) Ekstrimal interval;
- 4) Mini-maksi oralig'i il qobiliyati tiklanishiga beradi.

Bunda ishni qushimcha funksiya kuchlanishsiz amalga oshirish imkon beradi. 2. Qattiq intervalda keyingi yuklanish qismi yetarlicha tiklanish vaqtga to'g'ri keladi - ma'lum vaqtgacha ishni davom ettirish mumkin.

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

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

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

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

Salbiy xususiyatlari - qismlab o'rgatilgan mashqlarni butunlaycha bajarishga erishish uchun qo'shimcha vaqt sarf qilinadi yoki bo'lmasa ayrim akrobatik mashqlarni butunlaycha bajarilishiga erishishda qismlar asida pauza bo'lishi mumkin.

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

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

Masalan: Erkin usulda suzish texnikasini o'rganishda bo'lib o'rganishlash va keyin elementlarini yaxlit qilib birlashtirish quyidagicha bajariladi.

Suv ustida sirpanish;

Xavz qirg'oqlarda oyoq harakatlarini o'rganish;

Sirpanish bilan oyoq harakatlarini qo'shib o'rganish;

Sayoz joyda tik o'rib qo'l harakatlarini o'rganish;

Shuning o'zini nafas olish bilan qo'shib bajarish;

Barcha elementlarni birgalikda bajarish.

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

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

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

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

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

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

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

MASHQ METODIDA JISMONIY YUKLANISH VA DAM OLISH ALMASHTIRISH XUSUSIYATLARI

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

Standartlarga bo'linish belgisi bo'yicha bu metodlar ikki guruhlarga:

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

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

UZLUKSIZ VA INTERVALLI YUKLANISH REJIMIDA STANDART TAKRORLASH METODLARI

Standartlashgan mashqlar jarayonida harakat o'z tarkibi va yuklanish tashqi parametrlarini hech qanday o'zgarishsiz takrorlanadi.

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

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

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

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

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

Interval vaqtining qancha davom etishi mashqdan ko'zda tutilgan jismoniy maqsadga qarab belgilanadi, bunday maqsad esa jismoniy yuklanishni bajarish paytigacha ma'lum darajada ish qobiliyatini saqlashni kafolat berishdir. Bunda dam olish intervalning 4 - 5 qismiga bo'linishi zarur bo'ladi.

Intervalning qancha davom etishi mashqdan ko'zda tutilgan jismoniy maqsadga qarab belgilanadi, bunday maqsad esa jismoniy yuklanishni bajarish paytigacha ma'lum darajada ish qobiliyatini saqlashni kafolat berishdir. Bunda dam olish intervalning 4 - 5 qismiga bo'linishi zarur bo'ladi.

Intervalning qancha davom etishi mashqdan ko'zda tutilgan jismoniy maqsadga qarab belgilanadi, bunday maqsad esa jismoniy yuklanishni bajarish paytigacha ma'lum darajada ish qobiliyatini saqlashni kafolat berishdir. Bunda dam olish intervalning 4 - 5 qismiga bo'linishi zarur bo'ladi.

Intervalning qancha davom etishi mashqdan ko'zda tutilgan jismoniy maqsadga qarab belgilanadi, bunday maqsad esa jismoniy yuklanishni bajarish paytigacha ma'lum darajada ish qobiliyatini saqlashni kafolat berishdir. Bunda dam olish intervalning 4 - 5 qismiga bo'linishi zarur bo'ladi.

Intervalning qancha davom etishi mashqdan ko'zda tutilgan jismoniy maqsadga qarab belgilanadi, bunday maqsad esa jismoniy yuklanishni bajarish paytigacha ma'lum darajada ish qobiliyatini saqlashni kafolat berishdir. Bunda dam olish intervalning 4 - 5 qismiga bo'linishi zarur bo'ladi.

Intervalning qancha davom etishi mashqdan ko'zda tutilgan jismoniy maqsadga qarab belgilanadi, bunday maqsad esa jismoniy yuklanishni bajarish paytigacha ma'lum darajada ish qobiliyatini saqlashni kafolat berishdir. Bunda dam olish intervalning 4 - 5 qismiga bo'linishi zarur bo'ladi.

Intervalning qancha davom etishi mashqdan ko'zda tutilgan jismoniy maqsadga qarab belgilanadi, bunday maqsad esa jismoniy yuklanishni bajarish paytigacha ma'lum darajada ish qobiliyatini saqlashni kafolat berishdir. Bunda dam olish intervalning 4 - 5 qismiga bo'linishi zarur bo'ladi.

Intervalning qancha davom etishi mashqdan ko'zda tutilgan jismoniy maqsadga qarab belgilanadi, bunday maqsad esa jismoniy yuklanishni bajarish paytigacha ma'lum darajada ish qobiliyatini saqlashni kafolat berishdir. Bunda dam olish intervalning 4 - 5 qismiga bo'linishi zarur bo'ladi.

Intervalning qancha davom etishi mashqdan ko'zda tutilgan jismoniy maqsadga qarab belgilanadi, bunday maqsad esa jismoniy yuklanishni bajarish paytigacha ma'lum darajada ish qobiliyatini saqlashni kafolat berishdir. Bunda dam olish intervalning 4 - 5 qismiga bo'linishi zarur bo'ladi.

Intervalning qancha davom etishi mashqdan ko'zda tutilgan jismoniy maqsadga qarab belgilanadi, bunday maqsad esa jismoniy yuklanishni bajarish paytigacha ma'lum darajada ish qobiliyatini saqlashni kafolat berishdir. Bunda dam olish intervalning 4 - 5 qismiga bo'linishi zarur bo'ladi.

Intervalning qancha davom etishi mashqdan ko'zda tutilgan jismoniy maqsadga qarab belgilanadi, bunday maqsad esa jismoniy yuklanishni bajarish paytigacha ma'lum darajada ish qobiliyatini saqlashni kafolat berishdir. Bunda dam olish intervalning 4 - 5 qismiga bo'linishi zarur bo'ladi.

Intervalning qancha davom etishi mashqdan ko'zda tutilgan jismoniy maqsadga qarab belgilanadi, bunday maqsad esa jismoniy yuklanishni bajarish paytigacha ma'lum darajada ish qobiliyatini saqlashni kafolat berishdir. Bunda dam olish intervalning 4 - 5 qismiga bo'linishi zarur bo'ladi.

Intervalning qancha davom etishi mashqdan ko'zda tutilgan jismoniy maqsadga qarab belgilanadi, bunday maqsad esa jismoniy yuklanishni bajarish paytigacha ma'lum darajada ish qobiliyatini saqlashni kafolat berishdir. Bunda dam olish intervalning 4 - 5 qismiga bo'linishi zarur bo'ladi.

Intervalning qancha davom etishi mashqdan ko'zda tutilgan jismoniy maqsadga qarab belgilanadi, bunday maqsad esa jismoniy yuklanishni bajarish paytigacha ma'lum darajada ish qobiliyatini saqlashni kafolat berishdir. Bunda dam olish intervalning 4 - 5 qismiga bo'linishi zarur bo'ladi.

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

Ta'sirning o'zgaruvchan xarakterda bo'lishi markaziy tizimining plastik xususiyatini takomillashtirish uchun, shuningdek umuman tobora yaxshi mashq olib borish uchun qulay sharoit yaratib beriladi.

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

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

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

Bu ekstremal ekin to'la dam olish intervalini saqlash talab etiladi. Qattiq intervallar bu yerda kam foydalidir, chunki ular yuklanish kuchini tezkorlik bilan cheklaydi. Aytib o'tilgan metod avval bo'lgan harakat texnikasini tarbiyalashda, shuningdek shunga bog'liq Pastlashuvchi metodlari yuqoridagi fikrlarga qarama-qarshi tendentsiyani aks ettiradi. Bu yerda yuklanish bir tomonlama, kamayish tendentsiyasi bo'yicha o'zgaradi. Bu holatda jismoniy

uklanishning hama komponentlari kamayadi, asosiy ta'sir etuvchi omil umkin qadar saqlanadi.

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

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

Tartibga soluvchi mashq metodlari tsiklik, atsiklik va tarkibli harakat mashqlarida qo'llanilishi mumkin. U markaziy nerv tizimining plastik xususiyatini takomillashtirishda muhim rol o'ynaydi va xususan harakat malakalarining qoloq stereotipini ularning qayta o'zgarishi va yanada takomillashi maqsadida 2 silkish" zarur bo'lib olinganda ancha yaxshi foyda beradi.

KOMBINATSIYALASHTIRILGAN MASHQ METODI

Yuqorida aytib o'tilgan metodlar amalda yangi metodlar hosil qilganday bo'lib kombinatsiyalashadi. Bunga, bir tomondan har qanday material yuklanishning ham biror bir metodini "sof holda" qo'llashga imkon bermasligi sabab bo'lsa, ikkinchi tomondan, xilma xil metodlarning xususiyatlarini birlashtirish ko'p hollarda yuklanish bilan olishni ancha to'g'ri tartibga solishga moslashtirish jarayoniga amarlariroq ta'sir ko'rsatishga va jumladan zarur sifat va malakalarining rivojlanishi maqsadga imkon berishi sababli turli kombinatsiyalar mavjuddir. Biz faqat amalda ko'proq qo'llaniladiganini ko'rsatib o'tamiz.

1). TAKRORIY O'ZGARUVCHAN MASHQ METODI

Bu metod mashq jarayonida jismoniy yuklanish komponentlari ning standart o'zgarishi uchun ortishi bilan almashinishini xarakterlaydi. Masalan: shtangani ko'tarish harakatning ba'zi sohalarida og'irlik o'zgarmaydi, lekin yangi sohalar bo'yicha ortib boradi. Bunda dam olish intervalini shunday o'rnatish kerakki, bunda jismoniy yuklanishni oshirish mumkin bo'lsin.

II BOB. XARAKATLARGA URGATISH O'RGATISH JISMONIY TARBIYA JARAYONINING BIR TOMONIDIR

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

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

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

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

3. Kundalik hayotda, faoliyatning mehnat, sport va boshqa sohalarda zarur bo'lgan asosiy harakat ko'nikma va malakalarni shakllantirish hamda takomillashtiruvning kerakli darajaga olib borish. Masalan: har-xil sport turlari. Bu vazifalarning xarakteriga va o'rganilayotgan harakat faoliyatlarining xususiyatlariga bog'liq holda o'qitish jarayoni bir qator xususiyatlariga egadir. Ma'lumki, vazifalarning qiyinligiga qarab ularga sarf bo'ladigan vaqtlar ham turlichadir. Masalan: bir-ikki bo'g'inli gimnastika harakatlariga o'rgatish mu'lum holatlarda nisbatan tezroq bo'ladi, lekin ularni o'zlashtirish hamda murakkab harakat foydalanishni yuqori darajaga oshirishga ba'zan yillab vaqtlar ketadi (misol: shest bilan sakrash). Bunday holatda o'rgatish metodikasi ham farq qiladi. Harakat faoliyatining tuzilish murakkabligi ma'lum darajada harakatga dastlabki harakatda esa qismlab o'rgatish qo'llaniladi. Harakatning

Oddiy metodlarni tanlashni oldindan aniqlaydi. Harakatga dastlabki harakatda esa qismlab o'rgatish qo'llaniladi. Harakatning murakkab mashqlarda esa qismlab o'rgatish qo'llaniladi.

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

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

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

Harakat ko'nikmalari va malakalari. Mashqlarni bajarish ko'nikmasi va harakat malakasi bo'lgan taqdiridagina bajarish bo'lgan. Bu ko'nikma va malakalar harakatlarni bajarishning muayyan usulini ifoda etadi.

Xarakter ko'nikmalari. Kishida harakat tajribasi va jismoniy jihatdan zarur darajada rivoj topgach, kishida harakat bir harakat vazifasi hal qilish imkoniyati yaratiladi. Biror harakat faoliyatida Qatnashishni amalga oshirish uchun kishi ilgari hosil qilgan ko'nikmalar va malakalardan jismoniy va ma'naviy irodaviy sifatlarini ijodiy foydalana oladi. Keyinchalik esa, yangi ilgari tanish bo'lgan harakat faoliyatini bajarishga imkon yartadi. Bunda hamisha harakat faoliyat davomida ma'lum darajada aqliy mehnat bilan ish ko'rilishi qilinadi.

Bilim va tajribalar asosida egallangan harakat ko'nikmalari va harakat faoliyati jarayonida avtomatlashmagan holda boshqarish qobiliyatidir. Jismoniy harakat jarayonida 2 xil ko'rinishda bo'lgan harakat ko'nikmalari: a) yengil harakat faoliyatini amalga oshira olish. b) har xil murakkab harakat bo'lgan alohida xarakterli harakatlarini bajarish.

A.) Birinchi ko'rinishdagi ko'nikma murakkab, o'zgaruvchan sharoitlarda to'satdan bo'ladigan har doim ongli ravishda bajariladi, lekin avtomatlashmagan ravishda bajariladi va standart xarakterli bo'la olmaydi. Bu ko'nikmalar umumiy malakaga aylantirilgan. O'rganilgan harakat va jismoniy sifatlarini chaqqon va ijodiy ravishda qo'llanish bu har xil ko'nikmalarga xos xususiyat bo'lib qoladi.

B) Alohida harakatlarni bajara olish ko'nikmalari, odatda malaka hosil qilishga olib keladi. O'rganish jarayonida bu ko'nikmalar harakat texnikasini dastlabki umumiy tarzda egallashdan tortib, mukammal ravishda egallagunga qadar rivojlanadi. Oddiy yoki murakkab harakatlarni bajara olish qobiliyati bu harakatlarni bajarish uchun butun harakat aktini, bajarish diqqatini to'la talab qilmagunga qadar ko'nikma doirasi bo'ladi.

HARAKAT MALAKALARI

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

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

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

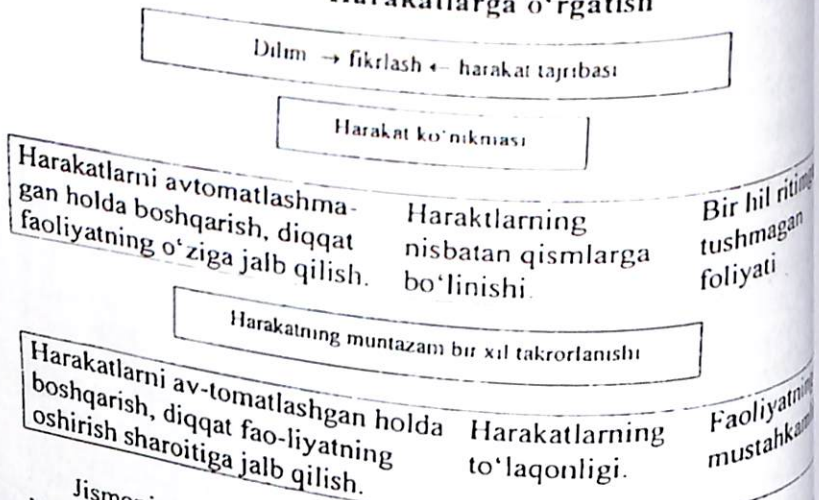
Malakaning hosil bo'lishi jarayonida alohida harakatlarning avtomatlashishi bilan birga bu harakatlar tuzilishining nisbatan doimiy fazoviyligi, vaqtliligi va kuchlilik bilan bir butun aktga harakatlarga birlashish yuzaga keladi. Bu harakatlarning yengil, ritmik, tejamli bo'lishini ta'minlaydi. Malaka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

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

(Masalan: gimnast turnikda ko'tarilish mashqini har xil holda bajariladi, chang'ichilar va yugiruvchilar joyning relefiga muvofiq

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

Harakatlarga o'rgatish



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

Harakat mashqning amaliyotda o'zgaruvchanligi oliy tarbiya uchun yangi ko'nikmaning hosil qilingan malakaning bir butun faoliyatiga qulay bo'lish ko'nikmasining har bir holat uchun harakatni bajarish uchun eng yaxshi variantlarini tanlay olish ko'nikmasining o'zagi kelib chiqqan bog'liq bo'ladi.

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

bartaraf etishi mumkin". Harakat malakalari kishi hayotida uning mehnat, harbiy turmush, sport faoliyatiga tayyorgarligining bir tomoni sifatida muhim o'rin tutadi. Malaka yangi ko'nikmalar hosil qilishning negizi hisoblanadi. Harakat faoliyati mustahkam tarkib topgan malakalarga asoslanmog'i kerak. Qancha ko'p malakaga ega bo'linsa faoliyat shuncha xilma-xil va samarali bo'ladi.

HARAKAT MALAKALARINI RIVOJLANISH QONUNIYATLARINI O'QITISH JARAYONINI TASHKIL ETISH AHAMIYATI

Malakalarning o'zaro aloqasi va o'rgatishining ketma-ketligi.

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

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

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

MALAKALARNING O'ZARO IJOBIY ALOQASI

O'rganilayotgan harakat faoliyati bilan ilgari o'zlashtirilgan biror faoliyatning tuzilishlari o'rtasida o'xshashlik qancha ko'p bo'lsa, yangi harakat faoliyatini o'rganish shuncha yengil bo'ladi. Bunga asos - harakatlarni o'rganish ketma-ketligini shunday rejalashtirish zarurki, bunda bir harakatni o'zlashtirish ko'nikma va malakaning boshqa harakatni o'rganishga "ijobiy ko'chish"ga imkoniyat yaratsin. Bu jihatdan qaraganda, faoliyatlari har xil bo'lgan mashq turlarida, ayniqsa katta imkoniyalar mavjuddir. Harakat faoliyatining bunday turlarida

harakatlarning tuzilishining o'xshashligiga qarab guruhlariga bo'linishi mumkin. So'ngra harakatlarni guruhlariga, ularning murakkabligiga qarab joylashtirilsa, bu guruhlarning navbatdagi harakatlari tayyorlanishi guruhi bo'lib qoladi. Ko'chish odatda, harakat faoliyatlarini asosiy fazalari o'xshash bo'lganda ijobiy samara beradi. Masalan: chang'i sportiga o'rganishni birin-ketin ikki qadamlab o'ynash yurish usuli bilan boshlash tavsiya etiladi, chunki bu usul boshqa harakat yurish elementlarini tashkil etadi. Turli harakatli mashqlar uchun bo'lmagan sport turlarida "ijobiy ko'chish" holatida mashqlar tayyorgarlik, ya'ni imitatsiyali mashqlar yordamida foydalaniladi. Masalan: konkida yugurish imitatsiyasi va rolklarda yugurish konkida uchish sportida keng va muvaffaqiyatli qo'llaniladi. Harakat faoliyatining asosiy vazifasigina emas, xatto tayyorlanish yakunlovchi fazalarini egallashda ham malakalar ko'chishi samara berishi mumkin.

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

MALAKANING O'ZARO SALBIY TA'SIRI

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

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

TUG'MA AVTOMATIZMLARNING TA'SIRI

Murakkab harakat faoliyatlarini egallashda tug'ma avtomatizmlar ancha muhim ahamiyatga egadir. Ba'zi hollarda ular yordam bersa, ba'zi vaqtda halaqit beradi. Masalan: koordinatsion qadamlari tug'ma chalishtirib yurish, yugirish va boshqa bir qator harakatlarning tabiiy asosini tashkil etadi.

O'rgatish ketma-ketligi o'rgatilayotib, shu kabi tug'ma koordinatsion harakatlar tomonidan yaratiladigan ijobiy imkoniyatlardan foydalanishga intilish kerakligi o'z-o'zidan ma'lumdir. Masalan: suvda suzishga o'rgatishni brass, krol usulidan; chang'ida yurishni birdan ikki oyoqni quzg'atishdan emas, birin-ketin qadam tashlab yurishdan boshlash maqsadga muvofiqdir. Shu bilan bir qatorda, ko'p hollarda innervatsiya va bo'yinni mustahkamlash reflekslari bilan bog'liq bo'lgan tug'ma avtomatizmlarni yengish talab qilinadi.

O'RGATISH BOSQICHLARINING VAZIFALARI VA UNING METODIK XUSUSIYATLARI

Ayrim harakat faoliyatiga o'rgatish jarayonida quyidagi bosqichlar farq qiladi: (jadval 9)

1. Dastlabki o'rgatish - bu o'rgatish jarayonida harakatning asosiy ko'rinishida va umumiy harakatlarda harakat ko'nikmalari hosil bo'ladi.
2. Chuqurlashtirilgan o'rgatish natijasida harakat ko'nikmasi zarur darajada aniq bajaradi, ayrim oddiy harakatlarda malaka hosil bo'ladi.
3. Harakatlarni mustahkamlash va keyingi takomillashuv harakatlar malakasini paydo bo'lishi bilan shuningdek, uning turli sharoitda turlanishi bilan farq qilinadi.

I. Dastlabki o'rgatish bosqichida maqsad, ko'nikmaning hosil bo'lishi, harakatni asosiy variant ko'rinishida umumiy harakatlarni bajara bilish. O'rgatish jarayonida shug'ullanish harakat texnikasining asosini o'zlashtirishlari zarurdir. Bu bosqichning xususiy masalalari quyidagilardan iborat:

- a) harakatlarning fazoviy va vaqt xarakteristikasini muskul kuchlanishining aniq emasligi (o'rinsiz); b) harakat faoliyatlarining turgun emasligi; v) keraksiz qo'shimcha harakatlarning mavjudligi; g) murakkab harakatlarni oralig'ida fazaning butunligini yo'qligi.
- A) Harakatlarni fazoviy va vaqt xarakteristikasi muskul kuchlanishining aniq emasligi birinchidan, asab jarayonlarining bosh

miya po'stlog'ida irrodiatsiya bo'lishidagi, ikkinchidan esa tormozlanishining kam kuchlanishiga bog'liqdir. Asab jarayon bosh miya po'stlog'ining harakat taxlil irrodiatsiyasi harakatlarning ayrimlari ishtirok etish o'rniga il paytida boshqarilgan ishtirok etishi qo'zg'alish jarayonida o'rinsizdir. O'rganuvchi ortiqcha kuch sarf qiladi.

Bular hammasi esa ozgina ish bajarish orqali yuqori darajada charchash va ishechanlik qobiliyati pasayishi bilan xarakterlaydi.

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

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

Bu bosqichda qo'llaniladigan o'rganish metodikasi o'rganish prinsiplarini amalga oshirish bilan, o'rganishning shu bosqichida kerakli bo'lgan metod va usullardan foydalanishda qator xususiyatlar egadir. Bularga so'z metodi, ko'rgazmalilikni ta'minlash va shug'ullanuvchilarga oson tushunarli va individuallashtirilgan muntazamlilik hamda talabalarni tabora oshirib borish prinsiplari kiradi.

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

Ko'rgazmalilikni ta'minlash metodi o'rgatish lozim bo'lgan vazifalar va vositasiz variantlari aniq tasavvur hosil qilish uchun vositalar ko'riladi.

Harakatlarning aniqmasligi va xatolar oldin yirik so'ngi xatolar xatolar yo'q qilib boriladi. Harakatlarning aniqmasligini xatolar sabablarini ravshan belgilash zarurdir. Xatolar yo'q qilish metodini oqilona bo'lmasligi, yo'q qilishning asosiy variantlarini va daraja aniq tushunmasliklari, yo'q qilishning murakkab harakatning

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

II. CHUQURLASHTIRILGAN O'RGATISH BOSQICHI VA BOSQICHNIG MAQSADI

Ilgari xosil qilingan "qupol" texnika ko'nikmalarini aniqlashtirishdir. Dastlabki o'rgatish jarayonida harakatlar shunday aniqlik bilan bajarilishi kerakki natijasida harakat ko'nikmasi harakat malakasiga aylanishi lozim. Agarda dastlabki o'rgatish harakat texnika asosini o'rganishdan iborat bo'lsa, ikkinchi bosqichda bu chuqurlashtirilgan holda o'rganiladi va uning detallari aniqlanadi.

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

1. O'rganilayotgan harakatlarining qonuniyatlarini yanada chuqurroq tushunish;
2. O'rganilayotgan harakatlar texnikasining detallarini o'rganish va aniqlash.
3. Harakatlarni butunlay, aniq, bir tekis, oson bajarishga erishish.

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

III. Harakatlarni mustahkamlash va yanada takomillashtirish bosqichi.

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

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

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

O'RGATISH BOSQICHLARI.

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

Absolyut kuch bu o'z tana og'irligiga nisbatan ko'rsata oladigan kuchi. Masalan, shtanga ko'tarish, dinamometrda kuchni ko'rsatish. Nisbiy kuch - 1 kg tana og'irligiga teng kela oladigan absolyut kuchga aytiladi.

Nisbiy kuch = Absolyut kuch

Tana og'irligi

KUCHNI SHAROITGA QARAB HOSIL BO'LISHI

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

Kuch, va massaning bog'liqligi jismoniy tarbiya amaliyotida ko'pincha uchraydi. Misol: Sportchining yadro irg'itishi uchun ketgan kuch shtanga ko'tarish uchun ketgan kuchidan kam bo'ladi va h.k.

Ammo, agar tana massasi katta bo'lsa u holda odamning unga ta'sir qiladigan kuchining kattaligi o'zgaruvchi massaga bog'liq bo'lmaydi va odamning kuch imkoniyati bilangina aniqlanadi.

KUCHNING TEZLIKKA BOFIQLIGI

Har xil og'irlikda bo'lgan yadroni, uning uchish tezligini va mexanik kuchini o'zgartirgan holda irg'itsak, kuch va tezlik teskari proporsional bog'lanishda bo'ladi. Tezlik qancha katta bo'lsa, ko'rsatilgan mexanik kuch shuncha kichik bo'ladi va aksincha ko'rsatish tezligi qancha katta bo'lsa, mexanik kuch shuncha katta bo'ladi.

Bu bog'lanishni sxematik ravishda quyidagicha (Rasm 5) ko'rsatish mumkin. "A" nuqtasi izometrik sharoitlariga (tezlik 0 - ga teng) ko'rsatilgan kuch maksimal", "B" nuqtasi og'irliksiz harakatda (nagruzka 0 - ga teng, tezlik maksimal qiymatda) mos keladi. Jadvaldagi nuqtalar oraliq holatlarga to'g'ri keladi.

KUCH TURLARI

- 1) Shaxsiy kuch bu statik rejim sekin bajariladigan harakatlardir (tana massasi oshishi bilan, absolyut kuch ham oshadi).
- 2) Tezkor - kuch (dinamik kuch) - tez bajariladigan harakatlardir. Tezkor - kuch 2 ga bo'linadi: a) enguvchi va b) yengiluvchi (amortizatsion kuch)

MUSKUL KUCHI VA SPORTCHINING VAZNI

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

Kuch qobiliyatini tarbiyalash vazifalari:

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

Xususiy vazifalar:

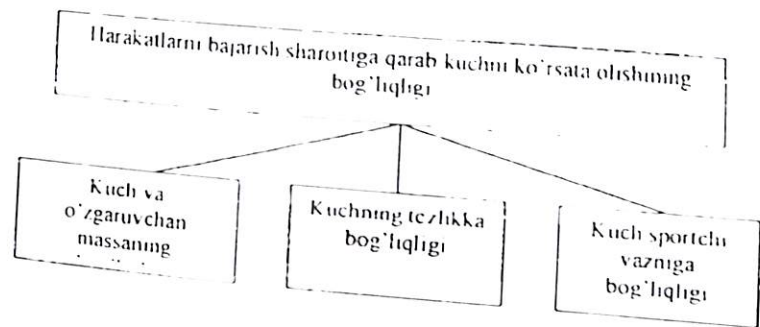
1. Qobiliyatga erishish va uni takomillashtirish, kuchning asosiy turlari statik va dinamik, o'ziga xos kuch va tezkor kuch, enguvchi va yengiluvchi turlarini amalga oshirish;
2. Harakat apparatining hamma muskul guruhlarini kuchga nisbatan garmonik mustahkamlash;
3. Turli sharoitlarda kuchdan oqilona foydalanish qobiliyatini rivojlantirish.

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

NISBIY KUCH = absolyut kuch, tana og'irligi;

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

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



KUCHNI TARBIYALASH DAGI VAZIFALAR

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

Kuchni tarbiyalashda - qo'llaniladigan vositalar asosan 2 xil gruppaga bo'linadi:

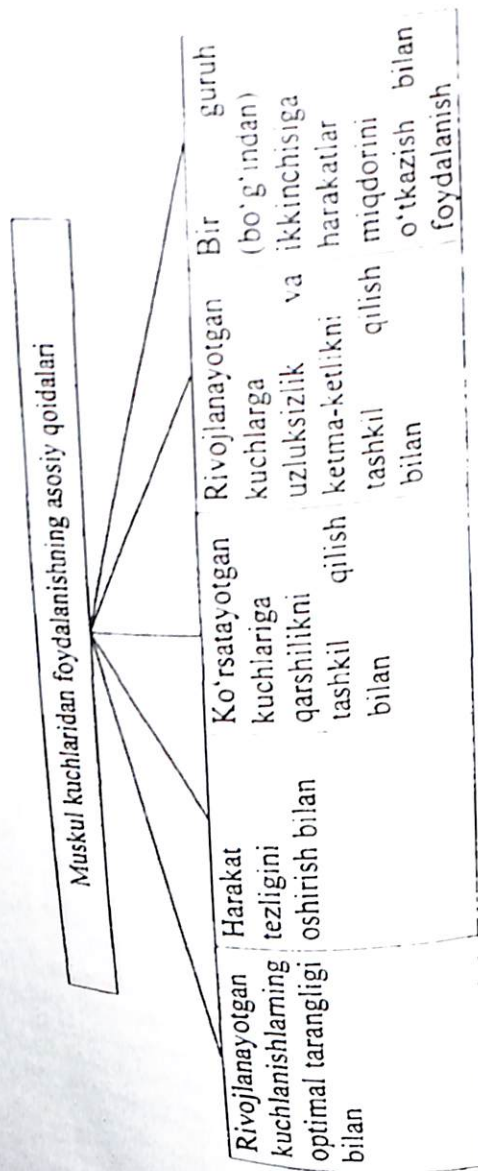
1. Tashqi qarshilik bilan bajariladigan mashqlar: a) buyumlar og'irligi bilan bajariladigan mashqlar (tosh, gantel va h.k.); b) raqibning qarshiligi bilan bajariladigan mashqlar; v) o'zgaruvchan, egiluvchan buyumlar qarshiligi bilan bajariladigan mashqlar; g) tashqi muhit kamchiligi bilan bajariladigan mashqlar.

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

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

1. Tashqi qarshilik bilan bajariladigan mashqlar:
 - A) buyumlar og'irligi bilan bajariladigan mashqlar (tosh, gantel va h. k);
 - B) raqibning qarshiligi bilan bajariladigan mashqlar;
 - V) egiluvchan buyumlar qarshiligi bilan bajariladigan mashqlar.
 - G) tashqi muhit qarshiligida bajariladigan mashqlar hamda o'z tana og'irligiga tashqi buyumlar og'irligiga qo'shilishi mumkin.

Kuchni tarbiyalashdagi vazifalar.



TEZKORLIK QOBILIYATLARINI TARBIYALASH METODIKASI

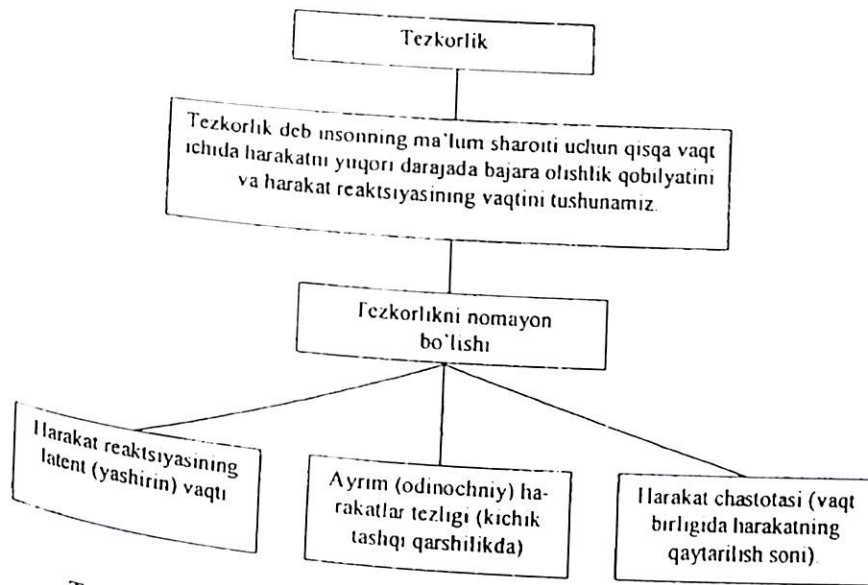
Tezkorlik jismoniy sifatlarining ichida eng muhimlar qatoriga kiradi, chunki qanday harakat bo'lsin u o'z hissasini qo'shib bir xil vaziyatda samarali bajarilishiga va yuqori natijalar ko'rsatishga ko'maklashadi. Tezkorlik namoyon bo'lishining 3 ta elementlar shaklida ko'rinadi:

(jadval 13)

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

13 – jadval

Tezkorlikni tarbiyalash



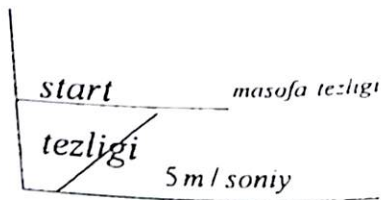
Tezkorlikni namoyon bo'lishi quyidagilarga bog'liq:

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

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

1. Startdagi reaksiyaning vaqtiga;
 2. Ayrim harakat tezligiga (depsinish, sonni oldinga olib chiqish);
 3. Qadamlar tempiga bog'liq.
- Maksimal tezlik bilan bajariladigan ko'pgina harakatlarda 2 fazani uchratish mumkin: rasm-6 .
- 1) tezlikni oshirish fazasi (faza razgona),
 - 2) tezlikka nisbatan turgunlanish fazasi. Birinchi faza - start tezlanishi va ikkinchi faza - masofa tezligi bilan xarakterlanadi.

Rasm 6



Masalan: 1. Ozolini start tezligi 70-80 m borar edi.

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

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

- Harakatlarni tez bajarish qobiliyati quyidagi omillarga bog'liq:
1. Asab jarayoning harakatchanligiga. Bizga ma'lum bo'lishi;
 - 1) Retseptorda qo'zg'alishni paydo bo'lishi;
 - 2) Qo'zgalishni markaziy nerv sistemasiga uzatilishi;

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

TEZKORLIKNI TARBIYALASH METODIKASI

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

Tezkorlikni tarbiyalash uchun birinchi navbatda uch xil guruh mashqlari qullaniladi:

Tez bajariladigan URM (umumiy rivojlantiruvchi mashqlar)

O'zi tanlab olgan sport turining maxsus mashqlari.

Boshqa sport turlarining mashqlari.

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

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

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

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

TEZKORLIKNI RIVOJLANTIRISH YO'NALTIRILGAN MAXSUS MASHQLARNI UCH GURUHGA AJRATISH MUMKIN:

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

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

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

1. Harakatdagi obyektga bo'lgan reaksiya ko'proq yakka kurashlarda, to'p bilan o'ynashda uchraydi. Masalan: darvozabonning to'p tepish harakatini olaylik. Darvozabon: 1. To'pni ko'rishi kerak. 2. Uning yo'nalishini va tezligini baholashi; 3. Harakat rejasini tanlash; 4. Uni amalga oshira boshlash.

Bu hodisada reaksiyalarni yashirin davri shu 4 elementdan tuziladi. Shu 4 elementdan Ichisi asosiy bo'lib hisoblanadi. Darvozabon reaksiyasining ko'p vaqti shunga ketadi. U vaqt 0,95 soniya dan to 1 soniyagacha bo'lishi mumkin.

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

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

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

HARAKATLARDAGI TEZKORLIKNI TARBIYALASH METODIKASI

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

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

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

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

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

Har bir harakatda o'ziga xos koordinatsion qobiliyatlari, talablari bor. Ular shu qobiliyatlarning o'lchamlaridir, ya'ni: a) harakat faoliyatining koordinatsion murakkabligi; b) harakatning aniqligi; v) harakatlarni o'zlashtirib olishga sarflangan vaqtdir. Demak, koordinatsion qobiliyatlari - bu baholash uchun yagona kriteriyaga ega bo'lmagan murakkab majmua sifatidir. Koordinatsion qobiliyatlari - bu inson o'z harakati faoliyatida to'satdan o'zgaruvchan sharoit talablariga muvofiq ravishda yangi harakatlarni tezda egallash va tezda qayta ko'ra olish qobiliyatidir. (jadval 14)

Hayotda va umuman jismoniy tarbiyada uchratiladigan harakatlarni shartli ravishda 2 guruhga bo'lish mumkin: 1. Nisbatan stereotip harakatlar - yengil atletika yo'lkasida yugurish, uloqtirish va sakrashlar, gimnastik mashqlari, tennis; 2. Nostereotip harakatlar - sport o'yinlaridagi harakatlar yakkakma-yakka olushuvdagi, "slalom"dagi, krossdagi harakatlar.

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

Stereotip harakatlarda vaziyat to'satdan o'zgargandagina chaqqonlik harakatni o'zgargan sharoit talablariga muvofiq ravishda tez o'zgartira bilishlari kishining harakatini maqsadga muvofiq qayta qurish uchun sarflangan vaqti bilan ifodalaydi.

METODIK USUL MAZMUNI		MISOLLAR	
1.	Odatlanmagan dastlabki holatning qo'llanilishi	1.	Sakrash yo'nalishiga nisbatan orqa bilan turib uzunlikka sakrash.
2.	Mashqlarning ko'zgisimon (zerkalno) bajarilishi.	2.	Diskni chap qul bilan irg'itish.
3.	Tezlikning yoki harakat tempini o'zgarilishi.	3.	Tezlashtirilgan tempda mashqlarni bajarish.
4.	Mashqlar bajarilish usul-fazoviy chegaralarning o'zgarilishi.	4.	Kichik doiradagi diskni irgitish, o'yin maydonining kichiklashtirilishi.
5.	Mashqlar bajarish usullarining o'rin almashtirishi.	5.	Turli usullar bilan balandlikka sakrash.
6.	Qo'shimcha harakatli mashqlarning qoldiqlari	6.	Erga qo'nishda qo'shimcha burilish bilan tayanib sakrash.
7.	Guruhli yoki juft mashqlarda shug'ullanuvchilarning qarama-qarshi ta'sirining	7.	Uyinlarda turli taktika kombinatsiyalarni qo'llash; turli raqiblar bilan uchrashuvlar o'tkazish.
8.	Tanish bo'lgan harakatlarni oldindan noma'lum holatlarda bajarish.	8.	Aksincha start holatidan chiqish.

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

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

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

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

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

Fazo sezgini tarbiyalashga oid mashqlar:

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

Vaqt sezgini tarbiyalashga oid mashqlar:

1. Qat'iy belgilangan vaqt davomida yurish, yugurish, sakrash, irg'itish umumrivojlantiruvchi mashqlar (masalan: 30 soniya yurib erkin harakat to'xtash)
2. Belgilangan vaqt ichida erkin harakatni bajarish.
3. Mashqlar ko'p marta takroriy bajarilishi (tezlikka, aniqlikka, kuchga va h.k.)

Muvozanatni saqlashga oid mashqlar:

1. Bir oyoqda ko'zni yumgan va ochiq holatda turish.
2. Turli buyumlar bilan (gimnastik devorida, gimnastik skameykada, gimnastik hodada va h.k.) da mashqlar.
3. Har xil harakatli o'yinlar, o'yinlaridan so'ng bir oyoqda va ikki oyoqda muvozanat saqlab qolish.

Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash metodikasining asoslari.

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

1. Harakat aniqligiga; 2. Ularning o'zaro moslashuviga; 3. Muvozanatdan o'zgarishiga bo'lgan talablaridan kelib chiqadi. Chaqqonlikni tarbiyalash jarayonida harakat koordinatsiyalarining yanada yuqoriroq aks ettiruvchi turli metodik usullaridan foydalaniladi. (jadval 16)

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

MUSKULLARNI BO'SHASHTIRISH

	Muskul kuchlanish shakllari uch xil shaklda ko'rinadi	Yo'qotish yo'llari
A)	Tinch holatda (tonik kuchlanish) muskullarda kuchlanishi oshirish	- bo'shashish, cho'zilish mashqlari, massaj, suzish (silkinish, erkin tebranish va h.k.)
B)	Tezlik (tezkor) kuchlanish (kuchlanish tezligi yetarli emas, natijada tez harakatlar bajarilganda muskullar bushashiga ulgurmaydi).	- kuchlanish va bo'shashish ni almashtirib turish (sakrash, irg'itish, to'ldirma to'plarni o'tish va ilish va h.k.)
V)	Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanayotganlar uchun mos bo'lgan koordinatsion kuchlanish	- Bo'shashtirishga oid mashqlar, harakatlarni bajarishda tabassum qilishni tavsiya etish.

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

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

TAKOMILLASHTIRISHNING METODIK USLUB VA USULLARI

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

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

FAZOVIIY HARAKATLARNI BOSHQARISH

Har bir Harakatga o'rganishda va bajarishda fazo sezgirligi muhim rol o'ynaydi. Fazoviy vaqt yoki harakatlarni dinamik aniqligini hisobga olish hammasi bir xil emas. Ular bir biridan farq qiladi. Fazoviy sezgi xususiyatlari va fazoviy harakat parametrlari chambarchas bog'liq, hamda "mushaklar sezgisiga" olib keladi. Shunday qilib, shu narsa ma'lumki jismoniy tarbiya jarayonida "fazoviy sezgi"ni takomillashtirish berilgan fazoviy harakat vazifalarni qat'iy tartibda bajarish qobiliyatlarini takomillashtirishga qaratilgandir. Bu faqatgina fazoviy sezgini va fazoviy harakat aniqligini ta'minlash hamda asosiy harakat qobiliyatlarini

tarbiyalashda va harakat faoliyatiga o'rgatish tuzilishining oqilonaligi natijasida vujudga keladi.

CHIDAMLILIKNI TARBIYALASH METODIKASI

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

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

19 - jadval
Chaqqonlikni tarbiyalash jarayonida harakat koordinatsiyalarini yanada yuqoriroq aks ettiruvchi turli metodik usullardan foydalaniladi.
Ulardan biri L. P. Matveev bo'yicha:

Metodik usul mazmuni	Misolalar
1. Odatlanmagan dastlabki holatning qo'llanishi.	1. Sakrash yo'nalishiga nisbatan orqa bilan turtib uzunlikka sakrash.
2. Mashqlarning ko'zgusimon (zerkalno) bajarilishi.	2. Diskni chap qo'l bilan irg'itish.
3. Tezlikning yoki harakat tempining o'zgarishi.	3. Tezlashtirilgan tempda mashqlarni bajarish.
4. Mashqlar bajarilayotganda fazoviy chegaralarning o'zgarishi.	4. Kichik doiradan diskni irg'itish o'yin maydonining kichraytirilishi.
5. Mashqlar bajarish usullarning o'rin	5. Turli usullar bilan balandlikka

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

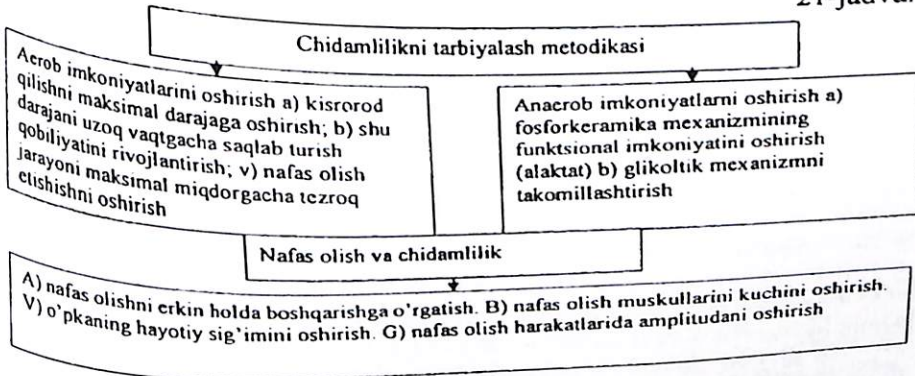
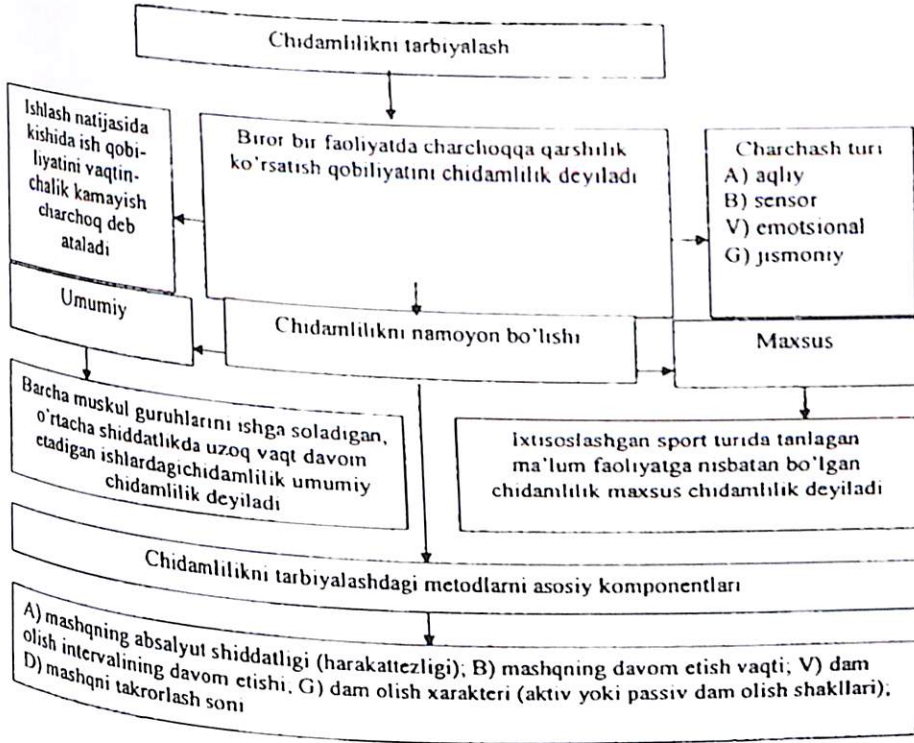
- sakrash.
6. Erga qo'shimcha burilish bilan tayanib sakrash.
7. O'yinlarda turli taktika kombinatsiyalarini qo'llash; turli raqiblar bilan uchrashuvlar o'tkazish.
8. Aksincha sport.

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

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

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

Kishining harakat faoliyati xilma-xildir; charchoqning xarakteri va mexanizmlari ham turli xollarda turlicha bo'ladi. Masalan: barmoq ergografida ishlash tufayli charchash marafonchi yoki bokschining charchashidan ancha farq qiladi. Faoliyatning bu turlaridagi charchoq ham muvofiq ravishda xilma-xil bo'ladi. Ixtisoslashish predmeti sifatida tanlangan ma'lum faoliyatga nisbatan chidamlilik maxsus chidamlilik deb ataladi. Masalan, yuguruvchi va sakrovchining maxsus chidamligi kuch



ga esa shunchalik ko'p bog'liq bo'ladi. Ish quvvati juda kam
erob imkoniyatlarining qiymati shunchalik katta bo'ladiki,
nash ishlardagi chidamlilik umumiy xarakterda bo'lib qoladi.
idamlilik barcha muskul guruhlarini ishga soladigan, o'rtacha
a uzoq davom etadigan ishlardagi chidamlilikdir. Shuning
umiy chidamliliklarning fiziologiyasi kishining aerob
aridir.

umilikni tarbiyalash jarayonida organizmning umumiy
ni maxsus turlarini belgilab beradigan funksional
arini har tomonlama o'stirishning bir qator vazifalarini hal etish
nadi. Ish jarayonida charchoq paydo bo'lganiga qaramay,
davom ettirish albatta zarur bo'ladigan, katta xajmdagi,
zerikarli va og'ir ishni bajarimay turib, bu vazifalarni hal qilishni
etish ham qiyin.

munosabat bilan irodaviy fazilatlarga alohida talablar qo'yiladi.
likni tarbiyalash, mexnatsevarlikni, katta jismoniy yuklanishlarga
yatda xorg'inlik xissiga bardosh berishga tayyor turishni
ish bilan birga olib boriladi.

moniy tarbiya jarayonida organizmning aerob imkoniyatlariga
tish orqali uch vazifa hal etiladi: a) kislorod iste'mol qilish
al darajasini oshirish; b) shu darajani uzoq vaqtgacha saqlab turish
atini rivojlantirish; v) nafas olish jarayonlari maksimal
gacha tezroq etishini oshirish.

urak va nafas olish tizimlarining maksimal ravishda ishlashiga
adigan hamda uzoq vaqt mobaynida juda ko'p kislorod iste'mol
hini ta'minlaydigan mashqlar nafas olish imkoniyatlarini oshirish
lari junlasidandir. Bular orasida mumkin qadar ko'proq muskullar
shadigan mashqlar samaradordir. Agar imkon bo'lsa mashg'ulotlarni
odga boy bo'lgan joylag'a ko'chirish ancha foydali. Mashqlarni
darajaga yaqin intensivlikda bajarish tavsiya etiladi.

Aerob imkoniyatlarni oshirishda bir me'yorda mashq qilish
didan, shuningdek takroriy va o'zgaruvchan mashq metodlaridan
alaniladi. Bir me'yorda to'xtovsiz masho' qilish umumiy
amlilikni tarbiyalashni dastlabki bosqichlarida ayniqsa keng
aniladi. Buning sababi shundaki, kislorod iste'mol qilishini
inlaydigan tartiblarning ishidagi uyg'unlik bevosita mashq jarayonida
adi. Agar trenirovka mashqlari organizmga uzoq vaqt ta'sir etib tursa,
ortish yanada ko'proq bo'ladi. Ba'zi bir organlar va tizimlarning

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

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

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

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

Dam olish oraliqlari shunday bo'lishi kerakki, keyingi bo'ladigan ishlar oldingi ishdan keyin ro'y byergan qulay o'zgarishlar ta'sirida sodir bo'ladi. Dam olish oraliq'ini unchalik tez bajarilmaydigan ishlar bilan to'ldirish tavsiya etiladi. Buning bir qator afzalliklari bor: dam olishdan ish holatiga va aksincha ish holatidan dam olish holatiga o'tish osonlashadi, tiklanish jarayonlari birmuncha tezlashadi va hokozalar. Bularni hammasi ko'proq xajmda ish bajarishga, uzoq vaqt barqaror holatni saqlab turishga imkon beradi.

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

Charchoq paydo bo'la boshlashi bilan kislorod istemol qilish darajasi pasayadi. Odatda bu pasayish ishni to'xtatish uchun signal bo'lib xizmat

qiladi. Kretinfosfat mexanizmi takomillashtirishga qaratilgan jismoniy yuklanishlar quyidagi xarakteristikalar bilan farq qiladi:

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

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

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

Glikolitik mexanizmni takomillashtirishda jismoniy yuklanishlar quyidagi xususiyatlar bilan xarakterlanadi.

Ishning shiddatligi mashq uchun tanlangan masofaning uzunligi bilan belgilanadi. Siljish tezligi mazkur masofadagi tezlikka yaqin bo'lishi kerak. Mashq bir necha marta takrorlangandan keyin, charchay boshlash natijasida tezlik sezilarli ravishda pasayishi mumkin, lekin shu tezlik ham organizmning shu vaqtdagi holati uchun chegara tezlikka yaqin bo'lib qolaveradi.

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

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

Submaksimal katta va o'rtacha intensivlik bilan bajariladigan ishlarda chidamlilikni tarbiyalashning xususiyatlari har bir zonada organizmga quyiladigan talablar spetsifikasi bilan belgilanadi. Masofa qancha qisqa bo'lsa, anaerob imkoniyatlar shunchalik katta rol o'ynaydi. Ishlarni kislorod etishmagan sharoitda bajarish qobiliyati shuncha muhimroq bo'ladi. Aksincha masofa ortishi bilan anaerob reaksiyalarning, yurak-tomir va nafas olish tizimlarining faoliyati ahamiyati ko'payadi. Bu zonalarning har birida chidamlilikni tarbiyalashda uchta asosiy vazifa bor:

a) anaerob imkoniyatlarni yaxshilash, jumladan, yurak-tomir va nafas olish tartibini faoliyatini takomillashtirish, v) qattiq ishlash tufayli hosil bo'lgan ichki muhit o'zgarishlariga barqarorlikning fiziologik va psixologik chegaralarini kengaytirish. Ayrin hollarda asosiy nagruzka tushadigan muskul guruhlarning lokal chidamlilik mexanizmlarini hamda yana boshqa jihatlarni takomillashtirish ham muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Malakali sportchilarning mashg'ulotlarida chidamlilikni tarbiyalashda foydalanadigan zamonaviy metodlar bir mashg'ulotda ham, mashg'ulotlarning yillik tsiklida ham katta xajmdagi ishlarni bajarish bilan bog'liq. Masalan, ba'zi bir yuruvchi sportchilar mashg'ulotlarda 100 km gacha yo'l bosganlar. Mashhur frantsuz stayeri Allen Mimun sport bilan shug'ullangan yillari mobaynida 85000 km yugurib o'tgan. Bu masofaning qanchalik kattaligi ko'z oldiga keltirish uchun er sharining ekvator bo'ylab aylanasi 40 000 km ga tengligini hamda er sharini birinchi marta aylanib chiqqan Megellan bunga 3 yil sarflanganini eslatib o'tish kifoyadir.

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

Bunda shuni esda tutish kerakki, bir masofa shug'ullanuvchilarning tayyorlik darajasiga qarab, turlicha quvvat zonalariga taalluqli bo'lishi mumkin. Masalan, 800 m.ni 1.45,0 dan tezroq chopib o'tadigan yuqori darajadagi sport ustasi uchun bu masofa sprintga yaqin bo'lsa, shu masofani o'tishga 3-3,5 daqiqa sarflaydigan yangi shug'ullanuvchilar uchun esa u uzun masofalarga yaqin bo'ladi.

Taxminan bo'lsa ham ishning doimiy intensivligini saqlash yaxshi natijalarga erishishni osonlashtiradi. Biroq sportdagi kurash sharoitlari ko'pincha ish bajarish davomida uning intensivligini o'zgartirishga majbur

etadi. Bu organizmdagi ish jarayonlarining vaqtincha diskoordinatsiyalanishi munosabati bilan bir qator fiziologik va psixologik qiynchiliklar paydo qiladi. Buni hamma birdek eng olmaydi. Bunday qobiliyatni maxsus tarbiyalash lozim.

O'zgaruvchan shiddatlikdagi ishlarda chidamlilikni tarbiyalash jarayonida fiziologik funksiyalarning yangi ish darajasiga moslashish tezligi takomillashadi, barcha organ va jarayonlarning yangi ishga moslashishi ko'proq bir vaqtda bo'ladi. Bu maqsadda takroriy o'zgaruvchan va takroriy orta boruvchi mashq metodlarini ko'plab masofani o'tishda intensivligi va davom etishi jihatidan xilma-xil tezlantirishlardan foydalaniladi. Irodaviy fazilatlarini o'stirish katta ahamiyatga ega bo'ladi: kishi o'zini, qiynchiliklarga qaramasdan, ishini kerakli shiddatlikda davom ettirishga majbur qila bilishi kerak.

Biror bir kuch mashqlaridagi chidamlilik odatda bu mashqni mumkin bo'lguncha takrorlashlar soni bilan xarakterlanadi. Boshqa shunga o'xshash barcha hollardagi kabi bunda ham chidamlilikning absolyut va portsiyal ko'rsatkichlari mavjuddir. Absolyut ko'rsatkichlar ko'proq marta bog'liq: kuchliroq kishilar, odatda, kuch mashqlarini ko'proq marta takrorlashlari mumkin. Lekin bu bog'liqlik kuch ishlatish miqdori ancha yuqori: maksimal kuch darajasidan kamida 25-30% bo'lgandagina kuzatiladi.

Kichik og'irliklar bilan mashq qilishda mumkin bo'lgan takrorlashlar soni juda tez o'sib boradi va amalda maksimal kuchga bog'liq emas, buning ustiga ko'pincha ular o'rtasida manfiy korrelyatsiya mavjud deb hisoblaydilar. Aytganlarni quyidagi misoldan tushunish mumkin: aytaylik, ikki sportchidan biri 100 kg li shtangani, ikkinchisi 60 kg li shtangani jim qilishda yaxshi natijaga ega. 50 kg li shtangani birinchi sportchi ko'proq marta jim qila oladi, bu yerda uning chidamliligining absolyut ko'rsatkichlari ikkinchi sportchidan yuqori bo'ladi. Agar shu sportchilarning o'ziga, masalan, 10 kg shtangani jim qilish taklif etilsa, ularning qaysi biri chidamlirok, ekanini oldindan aytish mumkin emas. Bunday holda chidamlilik sportchilar kuchi darajasiga bog'liq emas. Nihoyat, har ikki sportchi o'zlarining maksimal kuchlarini 50% teng bo'lgan og'irlikni jim qilsalar, bunda ham kimning chidamliroq ekanligi ma'lum emas. Bu yerda ham chidamlilik kuchga bog'liq bo'lmaydi. Na kundalik hayotda, na sportda hech qachon kishilarni ularning kuchiga qarab taqkoslanmagani sababli, bizni chidamlilikning faqat absolyut ko'rsatkichlari qiziqtiradi.

Yuqorida qayd qilingan ko'rsatkichlar kuchning darajasiga bog'liq shu bilan birga qanchalik ko'p qarshilikni yengishga to'g'ri kelsa, bu bog'liqlik shuncha ko'p bo'ladi. Shuning uchun anchagina qarshiliklarni takror yengish zarur bo'lsa, bu holda chidamlilik kuchning ortishi natijasida yoki avtomatik ravishda rivojlanadi. Kamroq qarshiliklarda esa, ham kuchni, ham chidamlilikni tarbiyalashga maxsus e'tibor berishga to'g'ri keladi. Masalan, gimnastikachi 3 soniya mobaynida xalqada qo'llarini yon tomonga tirab tura olmasa, u holda chidamlilikni emas, balki kuchni o'stirish kerak. Biroq gimnastikachi bir kombinatsiyada bir martagina krest hosil qilsa, ikki va undan ko'p marta bajara olmasa, unda chidamlilikni tarbiyalash kerak.

Bunday holda chidamlilikni tarbiyalashda maksimal qarshilikning 35-80% tashkil etadigan qarshilikdagi kuch mashqlarini takror bajarishdan foydalaniladi.

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

EGILUVCHANLIKNI TARBIYALASH

Egiluvchanlik bu harakatlarni katta amplitudada bajara olishdir. Egiluvchanlikning o'lchamlari katta amplitudada harakat qila olishdir. Ilmiy tekshirish ishlarida egiluvchanlik burchak o'lchovlarida (bo'rchakli yoki chiziqli o'lchovlarda) ifodalanadi. (jadval 20) Egiluvchanlik muskul va to'qimalarning elastikligiga bog'liq. Muskullarning elastiklik xususiyatlari ko'p darajada markaziy nerv sistemasining ta'sirida o'zgarishi mumkin. Masalan: musobaqalar paytida emotsiona orqali egiluvchanlik ortadi. Egiluvchanlik tashqi havo bilan bog'liq bo'lishi mumkin. t -ning (harorat) ortishi bilan egiluvchanlik ham ortib boradi.

Bolalarda kattalarga nisbatan egiluvchanlik yaxshi. Lekin har doim ham shunday emas. Shuning uchun ayrim paytlarda extiyotkorliklarga e'tibor berish kerak.

Faol egiluvchanlik bevosita muskul kuchi bilan bog'liq. Biroq kuchlilikni oshiradigan mashqlar bilan shug'ullanish bo'g'inlaridagi harakatchanlikni chegaralab qo'yishi mumkin. Lekin bu salbiy ta'sirni yengish mumkin. Egiluvchanlikni va kuchlilikni oshiradigan mashqlarni maqsadga muvofiq ravishda qushib olib borish yo'li bilan har ikkala fazilatning yuksak darajada rivojlanishiga erishish mumkin.

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

Egiluvchanlik deb - tayanch harakat apparatining morfofunktsional xususiyatlari tushunilib, bu xususiyatlar shu apparat bo'g'inlarining harakatchanligini belgilashga aytiladi. 11-14 yoshda uni kerakli harakatlarni erkin bajarilishini ta'minlaydigan darajadagina rivojlantirish zarur. Bundan egiluvchanlikning miqdori harakat bajariladigan maksimal amplitudadan ortiq bo'lishi kerak.

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

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

PASSIV MASHQLAR esa tashqi qarshilik bilan bajariladigan mashqlardir.

TO'PIQLAR HARAKAT AMPLITUDASI

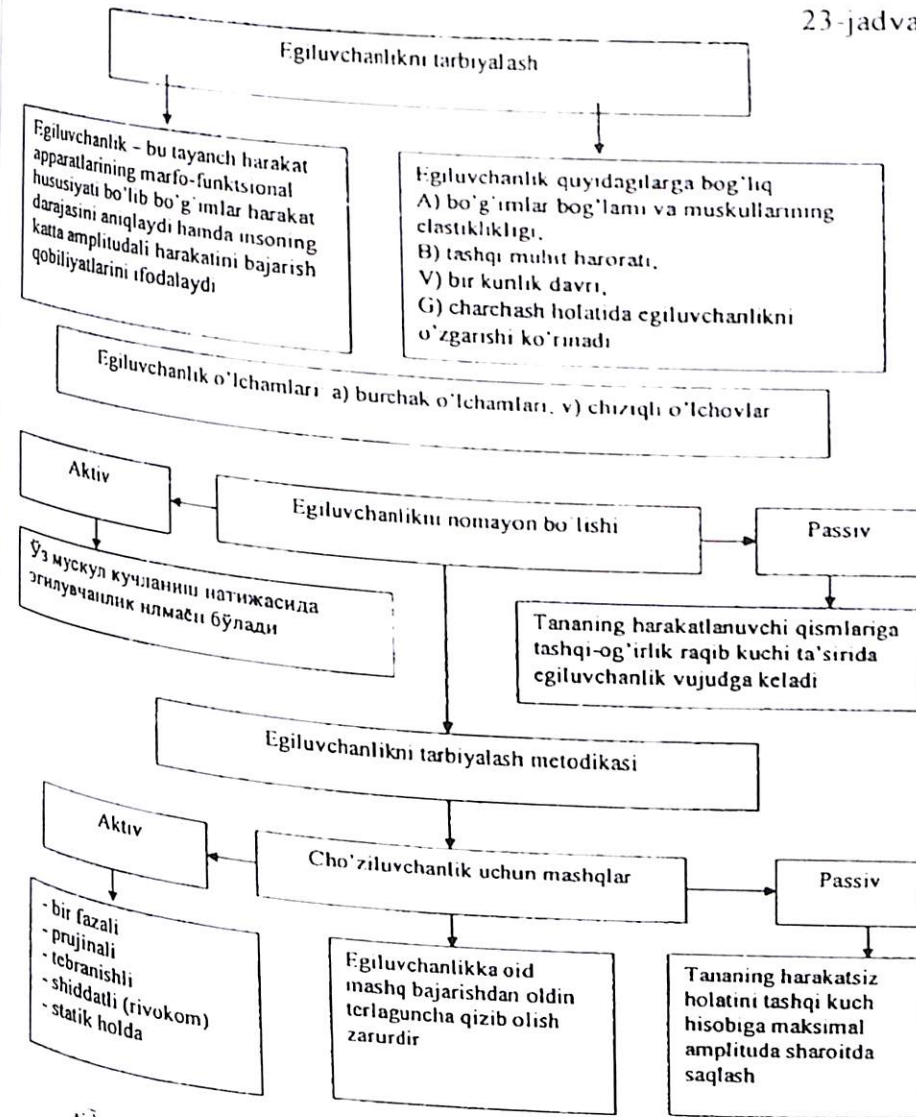
	1-2 yoshli	10-14 yoshli	40 yoshli	70 yoshli
Faol	41	32	28	22
Passiv	57	39	35	28
Faol	34	33	31	26
Passiv	51	42	39	33

Faol harakatlarda harakatchanlikni oshirish harakat sodir bo'ladigan bo'g'in orqali o'tadigan mushaklarning qisqarishi natijasida amalga oshiriladi. Passiv harakatda esa tashqi kuchlardan foydalaniladi.

Faol mashqlar bajarilish xarakteri bo'yicha bir fazali va prujinali (ikkilangan va uchlangan egilishlar); tebranishli va fiksatsiyalangan; ogirlashtirilgan va og'irlashtirilmagan mashqlar kiradi. Undan tashqari bu guruhlariga statik mashqlar kirib unda maksimal amplituda holatida tananing harakatsiz holatini saqlash vazifasi beriladi.

Passiv statik mashqlarda holat tashqi kuchlar hisobiga saqlanib, faol egiluvchanlikni saqlash uchun kam effektli bo'lib, passiv egiluvchanlikni yuqori natijaga yergashishga imkon beradi.

23-jadval



II JILD. JISMONIY TARBIYA METODIKASI

I BOB. UMUTA'LIM MAKTABLARDA JISMONIY TARBIYA

Kadrlar tayyorlash milliy dasturiga muvofiq hamda o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy va ma'naviy salomatligini shakllantirishning, sog'lom turmush tarziga intilish va sportga mehr – muhabbatni singdirishning g'oyat muhim sharti sifatida bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi tashkil etilishi davlatimiz tomonidan respublika aholining salomatligi to'g'risida g'amxo'rlik qilishdir. Shu boradan mamlakatimizda ta'lim tizimini ta'minlaydigan yosh avlodni tarbiyalab voyaga yetkazish uchun turli tadbirlarni o'tkazish ko'zda tutilishi lozim. O'quvchilarni jismoniy jihatdan nazariy bilimlar bilan qurollantirish, ularni bu boradagi jismoniy harakat ko'nikma va malakalar bilan oshno qilish, ularni fanning asosiy vazifalaridir. O'quvchilar sog'ligini yaxshilash, ularni jismoniy rivojlantirish, bolalarga jismoniy chiqish va sport bo'yicha jismoniy berish maktabdagi jismoniy tarbiya darslarida, sinfdan va maktabdan tashqari mashg'ulotlarda amalga oshiriladi. Bu vazifalarni bajarish, barkamol sog'ligini asrash, ularni har tomonlama gormonik rivojlantirish, uzluksiz avlodni tarbiyalash eng kichik yoshdan bog'chadan boshlab, ta'lim tizimi asosida boshlang'ich sinflararo davom etilishi lozim.

Jismoniy mashqlar kishi organizmini sog'lomlashtirishda g'oyat katta ahamiyatga ega. Buni yaxshi tushungan holda biz uzoq o'tmishda yashab ijod qilgan, jismoniy mashqlarni ilmiy asoslagan buyuk mutaffakkir Abu Ali ibn Sinoning ilmiy merosiga murojaat qildik. Darhaqiqat, uning fikrlari, mulohazalari, maslahatlari hozirgi zamonada ham katta ahamiyatga ega va bulardan o'qitish jarayonida keng foydalanilsa ayni muddao bo'lar edi.

Abu Ali ibn Sino tib ilmiga va odam organizmini sog'lomlashtirish masalalariga juda erta qiziqdi, o'z zamonasining mashhur tabiblari bo'lmish Abul Mansur Qamariy va Abu Sahl Masihiy rahbarligida bu ilmlarni o'rgana boshladi va 16 yoshga etganda taniqli tabiblar qatoridan joy oldi.

Abu Ali ibn Sinoning jismoniy tarbiya sohasidagi fikrlari g'oyat katta ahamiyatga egadir. U odam organizmini sog'lomlashtirishning asosiy vositasi deb badantarbiya harakatlarini bilgan. «Sog'liqni saqlashning asosiy tadbiri badantarbiya bo'lib... mo'tadil ravishda va o'z vaqtida badan tarbiya bilan shug'ullanuvchi odam buzilgan xitlar tufayli keluvchi

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

Maktabda doimiy o'tkazilayotgan haftada 2 soatli jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarda haftali harakatga bo'lgan ehtiyojiga javob bera olmaydi. U 2 soatli darslar faqat 11% javob berar ekan. O'quvchilarni harakat talablarini qoniqtirish uchun darsdan tashqari turli sport tadbirlarini tashkil qilish va o'tkazish lozim. (Kun tartibida jismoniy tarbiya, maktabda sport to'garaklari, sport musobaqalar, sport bayramlari va boshqalar).

Jismoniy tarbiya dasturi

Umumta'lim maktablarda jismoniy tarbiya bo'yicha tuzilgan dars turlari shu davrgacha bir necha marta o'zgarib kelgan va davr, zamon talabiga binoan har 3-5 yilda o'zgarib turadi. Shu jumladan 1984 yili yangi original majmua dasturi ishlab chiqildi.

Albatta hamma yangi ishlab chiqilgan dasturlar qandaydir oldinga siljishga olib keladi. Bizning jumhuriyatimizda, ham bunday siljishlar ro'y berdi (uslublar o'zgarishi, dars sifatini o'zgarishi va h.k) lekin o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi pastligicha qolaveradi. Demak, bu original dastur ham o'zini oqlamadi, ya'ni jumhuriyatimizga mos kelmadi.

Boshqacha aytganda O'zbekiston iqlim sharoiti, iqtisod va ijtimoiy, urf odat, an'anaviy bo'lib qolgan o'yinlar, musobaqalar boshqa mashqlar hisobga olinmagan.

Jismoniy tarbiya bo'yicha nazariy ma'lumotlarni o'quvchilar ongiga yetkazish, shakllantirish uchun kam etibor berilgan.

Shuning uchun ham maktab o'quvchilari o'z ustida mustaqil ishlay olmaydilar.

Shu dasturlarni tahlil qilish asosida 1993-1994 o'quv yilida mustaqil O'zbekistonda umumta'lim maktablari uchun jismoniy tarbiya bo'yicha birinchi marta o'zining dasturini ishlab chikdilar.

Bu dastur oldingilariga qaraganda butunlay o'zgargan (mazmuni bo'yicha, meyorlar va talablar, yangi bo'limlar, soatlar setkasi, hajmi va to'raligi va h.k), shu borada ishonchimiz komilki, bolalar jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi oshib boradi.

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

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

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

Jismoniy tarbiya fanining o'qitilishi o'quvchilar shaxsini shakllantirish asosida jamoat ongini rivojlantirish bo'yicha, axloqiy chiniqish va axloqiy intizom ko'nikmalarini hosil qilish, irodaviy sifatlarini tashkil qilishi, intellektual xususiyatlarini va estetik, mehnat tarbiyasini rivojlantirish bilan bog'liqdir. Jismoniy tarbiya fani bo'yicha o'quv tarbiya ishlari boshqa fanlar bo'yicha darsda ish qobiliyatini oshiradi. Jismoniy tarbiya darslarida egallangan xarakat ko'nikma, malakalari va jismoniy sifatlarining tarbiyalanishi, o'quvchilarda o'quv va ishlab chiqarish mehnatining turli ko'rinishlarida talab etiladigan ish harakatini yaxshi shakllantirishga, jismoniy yuklanishini oson yengishga, ishning kerakli temp va ritmiga oson va tezda kirishish, mehnat harakatlarini maqsadga muvofiq hamda tejimli foydalanishga yordam beradi.

Ikkinchi tomondan ko'pgina o'quv fanlari jismoniy tarbiya fanini o'zlashtirishga yordam beradi.

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

Darsda bo'lgan talablar.

Jismoniy tarbiya darsi 3 qismdan iborat (tayyorgarlnk, asosiy va yakuniy qismlari) bo'lib dars oldida qo'yidagi talablar qo'yiladi:

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

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

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

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

e) dars mazmuni o'quvchilar salomatliklarini, to'g'ri qaddiqomatini saqlash va hartomonlama jismoniy rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

j) boshqa darslar bilan jadvalda to'g'ri tuzilgan bo'lishi lozim;

z) tarbiyaviy xarakterda bo'lishi shart.

Jismoniy tarbiya darslarining vazifalari.

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

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

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

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

Sog'lamlashtirish vazifalari – o'sayotgan orgaizmlarning garmonini rivojlanishga, sog'liqni mustahkamlashga jismoniy tarbiyalarini har tomonlama tarbiyalashga qaratilgan vazifalar. Yosh xususiyatlarga qarab quyidagi vazifalar amalga oshiriladi: a) organizmni chiniqtirish, jumladan jismoniy charchash boshqa muhitning boshqa muhitning t-pa ta'siri quyosh radiyatsiyasi kabi omillarga qarshi kurashishni oshirish; b) jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash, jumladan:

- kichik maktab yoshdagi jismoniy sifatlarni har tomonlama rivojlanishini ta'minlash. Unda ko'proq koordinatsiyalash va tezkorlik xususiyatlarni ta'minlash;

- o'ra maktab yoshdagi ayrim tezkorlik kuch qobiliyatlariga aerobli xarakter chidamlilikka yordam beruvchi ta'sirlarni kengaytirish, dastur talablariga binoan kengaytirish. "Alpomish va Barchinoy" me'yor talablar majmuasini bajarish.

- Katta maktab yoshdagi jismoniy qobiliyatlarini (koordinatsiyalash, tezkorlik, tezkor -kuch, kuch, chidamlilikka) yuqori darajasini ta'minlash, shuningdek qiziqishga bog'liq holda sportning biror bir turi bo'yicha mativlarni ta'minlash va umumiy ish qobiliyatlarini rivojlanishi.

v) zarur bo'lganda: harakat faoliyatlarining turli shartlarida ratsional qaddiqomatni shakllantirish va mustahkamlash. Tarbiyaviy vazifalari:

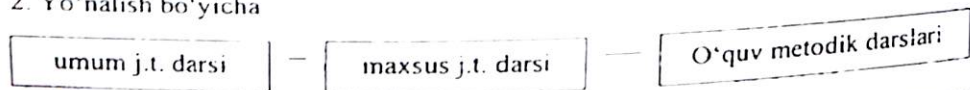
- jism, axloqiy, aqliy, estetik va mehnat tarbiyasining o'zaro bog'liqligidan kelib chiqarilgan vazifalar. Bunday vazifalarning birqanchalik jismoniy tarbiya jarayonida hal etiladi. Ularga jumladan jismoniy tarbiya va sport faoliyatining keraklikcha ta'minlash, etik asoslar bo'yicha shakllantirish, irodavilik sifatida tarbiyalash, jismoniy tarbiya, tashkilotchisi, instruktor va sport hakami sifatida umumiy faoliyatiga tayyorlash bo'yicha oshiriladigan vazifalar kiradi. Yuqorida qayt etilgan vazifalar aqliy, estetik va mehnat tarbiyalar bilan birgalikda hal etiladi.

Maktabda jismoniy tarbiya darsining turlari.

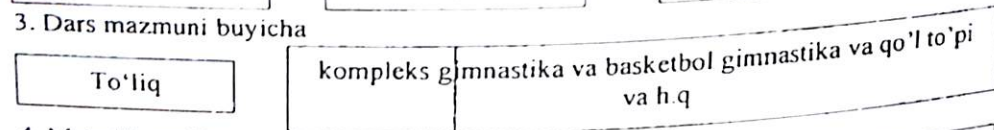
1. Dars o'tkazish usuli bo'yicha ikki xil bo'ladi



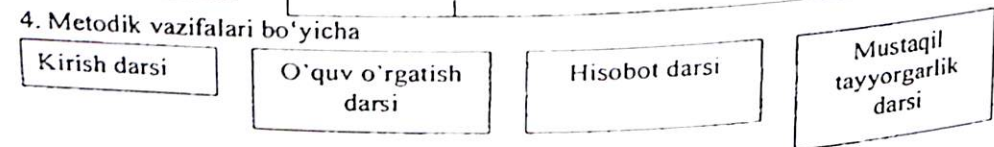
2. Yo'nalish bo'yicha



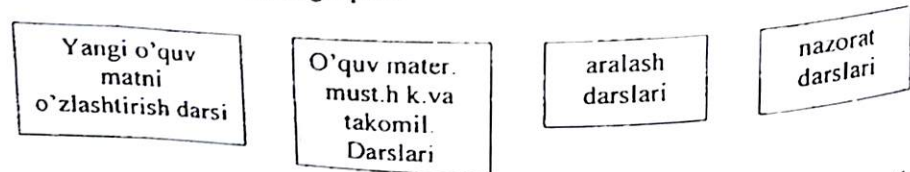
3. Dars mazmuni buyicha



4. Metodik vazifalari bo'yicha



5. O'quv ishlarini xarakteriga qarab



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

2 Maxsus jismoniy tayyorgarlik darslari fakultativ mashg'ulotlarda va sinfdan tashqarida olib boriladigan mashg'ulotlardir. Metodik darslarni asosan fakultativ darslardan iborat bo'lib unda jismoniy tarbiya bo'yicha faol yordamchi o'quvchilarni tayyorlash seminari hamda amaliy mashg'ulotlar o'tkazildi (faol bilan birgalikda).

Metodik vazifalari buyicha.

Kirish darslari asosan o'quv yilini hamda ayrim choraklarni boshlashda olib boriladi. O'quv darslari shug'ullanuvchilarga, ya'ni maktab o'quvchilariga yangi ko'nikma va malakalar hosil - qilish uchun olib boriladi. Shuningdek xarakteriga qarab darslar yagni o'quv materialini

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

Maktabda jismoniy tarbiya darsining tuzilish va ularni o'tkazish metodikasining ayrim xususiyatlari (1-4,5-9,10-11 sinflar).

Jismoniy tarbiya darslari, maktabda 3 ta: tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlardan iborat. Dars 45 daqiqa davom etilib haftasida 2 marta o'tkaziladi.

Tayyorgarlik qismining maqsadi, bolalar organizmini darsning asosiy qismiga tayyorlash uning mazmuniga turli yurish va yugurishlar buyumlarsiz va olib boriladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar kiradi. Buyumlar bilan o'tkaziladigan mashqlar bolalarning jinsi, yoshiga qarab olib boriladi.

Jismoniy darslarning tayyorgarlik qismi 10-12 daqiqa davom etishi mumkin. Keyin asosiy qismi bo'lib 28-30 daqiqa davom etadi. Bunda dars oldiga qo'yilgan vazifani hal qilish kerak. Yakuniy qisim shundan iboratki organizmni oldingi holat ila nisbatan keltirishchdir 3-5 daqiqa davom etadi, Boshlang'ich sinflarda (7-9 yoshli) o'quvchilarni vazniga nisbatan bo'yiga o'sish biroz pasayadi. Boshlang'ich sinf bolalarida har yili vazni 2-4 kg, bo'yi 4 smga etib boradi. Shuning uchun chuzilish yoshi deb aytiladi. Bu yoshdagi bolalarning katta mushaklari, kichik mushaklariga nisbatan tezroq rivojlanadi, shuning uchun ular ayrim mashqlarni qurqib bajaradilar. Bu yoshdagi qizlar tengdoshlari bo'lgan o'g'il bolalardan umumiy jismoniy rivojlanishdan qolishmaydi, lekin bu qizlar deb ularga rivojlantiruvchi mashqlar kam berilsa, kelgusida koordinatsiyalash va harakat aniqligi bo'yicha ham o'g'il bolalardan sezilarli darajada orqada qoladilar. Jismoniy mashqlar yordamida bolalarni har tomonlama va garmonik rivojlantiruvchi umumiy vazifalar bilan bir qatorda boshqa vazifa: jismoniy rivojlanishning individual kamchiliklarni to'g'rilash semirish belgilari uchraydi. Kichik yoshdagi o'quvchilarda bunday jismoniy rivojlanishning buzilishlari ko'proq, uchraydi. Shuning uchun bu kamchiliklarni mumkin qadar tezroq yo'qotishga harakat qilib, maxsus jismoniy mashqlar majmuasidan foydalaniladi.

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

uchun jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati haqida ma'lumotlar berish; shaxsiy va umumiy gigiyena haqida malumotlar berish, bolalarni individual kun tartibini mustaqil tuzishga o'rgatish; tabiatning tabiiy omillaridan chiniqish maqsadida to'g'ri foydalanishga o'p'g'atish; jismoniy tarbiya va sportning tashkiliy ishlari bilan tanishtirish, sport musobaqalarida hakam bo'lish haqida tushuncha berish zarur, 15-17 yoshli bolalarni (10-11 sinf) jismoniy tarbiyalashda organizm shakllantirilib boriladi hamda jismoniy tarbiya jarayonida funksional o'zgarishlariga yo'naltirilgan tasirlar kuchaytiriladi. Yuqori sinf o'quvchilarini jismoniy tarbiyalashchda ularning tayyorgarligini oshirib borib qo'yidagi jismoniy sifatlarni: tezkorlik, tezkor-kuch, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va h.k. tarbiyalanadi. Shu bilan birga organizmni chiniqtirish, tana tuzilishini yaxshilash ham taminlanadi. Bu yoshdagi o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash jarayonida sport trenirovkasi va sportchilarning o'z o'zini nazorat qilish amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiya vositalarining asosi haqida ma'lumot berish va ulardan hayotda mustaqil foydalanish, u bilan birga oldingi yillarda qo'lga kiritilgan tashkiliy metodik ko'nikma va malakalarni takomillashtirib borish. Bu davr jarayonida o'quvchilarni «Alpomish» va «Barchinoy» majmuasi me'yorlarini topshirishga tayyorlashlari lozim.

Jismoniy tarbiya vositalari.

1-4 sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya vositalari quyidagilardir: asosiy gimnastika, o'yinlar, velosipedda uchish, sayrlar va ekuskursiyalar uyushtirish. Bu yoshda bolalar sportning ayrim turlari (suzish, kurash, boks, og'ir atletika, badiiy gimnastika va tennis) bilan shug'ullanishlari mumkin.

5-9 sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiyaning xarakterli vositalari: asosiy gimnastika. «Alpomish» va «Barchinoy» majmuasiga kiruvchi mashqlar (yurish, yugurish, xarakterli o'yinlar, sport o'yinlari va x.k.) dir. Bu yoshdagi bolalar sport turlari (qisqa masofaga yugurish, uzunlikka va balandlikka sakrash, sport uyini) bilan to'garaklarda shug'ullanishi mumkin.

Bular uchun eng muhim vositalardan biri turistik sayrlar poxodlar va velosiped sayrlaridir (poxodlarda har xil o'yinlar o'tkaziladi) 10-11 sinf o'quvchilari uchun asosiy va yordamchi sport gimnastika mashg'ulotlarning hamma turlarida majburiy bo'lib qoladi. Ular «Alpomish» va «Barchinoy» majmuasining mashchqlari umumiy jismoniy

Masalan:

1. Yugurish ritmiga va brusokga depsinish oyog'i bilan aniq tushishga o'rgatish (uzunlikka oyoqni bukib sakrash usuli bilan).
2. Koptokni irg'itishda chalkash qadam tashlash texnikasini mustahkamlash.
3. Chidamlikni tarbiyalash (aralash estafeta)

Vazifalar shunday tanlanishi va qo'yilishi kerakki, ular shu mashg'ulotda hal etilishi lozim. Vazifalar qo'yilayotganda oldin o'tilgan bir yoki bir necha mashg'ulotlarning natijalarini chuqur tahlil etish va shu turdagi mashg'ulotlarning qolganini hisobga olish zarur.

Dars vazifalari qo'yilishining va ularni hal etish rejasini to'g'riligi o'qituvchining pedagogik tajribasiga va ijodiy qobiliyatiga bog'liqdir. Lekin shaxsiy tajribani yuqori qo'yish kerak emas. Darsga tayyorlanishning keyingi tartibi darsga to'liq bayon reja tuzishdir.

Oldin aytganimizdek dars 3 qismdan iboratligini hisobga olib reja tuzilayotgan avvalo asosiy qism mazmuni tuzilib shunga mos ravishda (YPM) tayyorlov va yakuniy qismlar, o'quvchilarni tashkil qilish tomonlari o'z aksini topadi. Konspektda o'quvchilar va o'qituvchining butun dars davomidagi faoliyati ko'rsatiladi. Darsdan oldin o'qituvchi mashg'ulot joyini tayyorlash va mashqlarni o'zi bajarib ko'rish lozim.

Jismoniy tarbiya darsida o'quvchilarning faoliyatini tashkil qilish metodlari va jismoniy yuklanish boshqarish metodikasi.

Jismoniy tarbiya darslarini to'g'ri tashkil etish uchun o'qituvchi turli metodlardan o'rinli foydalanishi kerak.

O'quvchilar faoliyatini tashkil qilishda asosiy metodlardan biri frontal metodi. Masalan: URM ni bajarish, kalonnada yurish.

Demak bir vazifani hamma o'quvchilar baravar bajaradilar. Frontal metodini guruhlariga bo'linib mashqlarni bajarish mumkin (bir vazifani baravar) va individual usulda hamma foydalanish mumkin, masalan: har bir o'quvchiga to'p beriladi va hammasi baravar individual mashqni bajaradi. Frontal metodni yutug'i o'qituvchi butun sinf ustidan doimo bevosita rahbarlik qiladi.

By metod ayniqsa 1-5 sinflardan darsning tayyorlov va yakuniy qismida qo'llaniladi. Guruhli metodi; bolalarni bir necha guruhlariga bo'lish bilan xarakterlanadi. Bu metoddan foydalanishda:

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

Odatga ko'ra o'quvchilar ma'lum qiyinchilikka ega bo'lgan lekin yengiladigan mashqlarni qiziqib bajaradilar.

Ko'pgina tajribali o'qituvchilar musobaqa xarakteriga ega bo'lgan darslardan foydalanadilar. Masalan: mashqlarni sifatli bajarish, guruhlarda sport anjomlarini tez yig'ib olish. Darsning qiziqarli bo'lishi qo'yidagilarga bog'liq: musiqadan foydalanish, o'qituvchining mashqlarni tushunarli hamda yaxshi ko'rsatishi va ularni obrazli tushuntirish, aniq o'tkazish niyatida qiziqtiruvchi dalillarni o'ttirish kerak emas, chunki u bolalarning diqqatiga uncha qiziq bo'lmaydi lekin zarur masalalarni bajarishini pasaytiradi. Darsni qiziqarli o'tish maqsadida dars jarayonida o'yin metodidan, yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanish tavsiya etiladi.

Har xil tibbiy guruhlar bilan dars o'tkazish metodikasi

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

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

Maxsus yoki tibbiy guruhlariga jismoniy rivojlanishi jihatdan zaif, biror kamchilikka ega bo'lgan yoki ayrim xronik kasallikka chalingan o'quvchilar kiradi. Bunday o'quvchilar jismoniy tarbiya darsida va sport musobaqalarida katnashmaydilar. Lekin bu o'quvchilarni xakamlar yoki yordamchilar sifatida foydalanishlari mumkin va maqsadga muvofikdir.

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

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

Maktab yoshidagi bolalar bilan jismoniy tarbiya maktabda, sinfdan tashqari (to'garak, maxsus maktab va x.k.) maktabdan tashqari tashkilotlarda va oilada olib boriladi. Bularni hammasiga yarasha har bo'limda o'zining shakllari bor. Maktabda jismoniy tarbiya darsi asosiy ish shaklidir.

hajmida o'quv me'yorlarining hisoboti asosida aniqlanadi. Hisobga olish uchun xil: dastlabki, oqimli va yakuniy bo'ladi.

Dastlabki hisobga olishning asosiy vazifasi o'quvchilarning dastur materiallari navbatdagi bo'limlarini o'zlashtirishga tayyorgarligini tekshirishdir. Bu o'quv ishlarini to'g'ri rejalashtirishga imkon beradi.

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

«Alpomish» va «Barchinoy» majmuasi me'yorlarining toshpiranligi haqidagi malumot maxsus ajratilgan varaqa betlariga yoziladi. O'qituvchi sinf jurnaliga yoki qo'shimcha boshqa daftarlarni ham tutishi mumkin. Misol: kundalik daftar, hisobot kartochkasi va boshqalar.

Maktab yoshidagi bolalar tarbiyasi to'g'risidagi jismoniy tarbiya madaniyatiga umumiy xarakteristika

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi o'quv fan sifatida jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat va sport bo'yicha mutaxassislarini tayyorlashda hamda maxsus bilim va ma'lumot olishda asosiy fan bo'lib xisoblanadi. Pedagogika institut va Universitetlarida, jismoniy tarbiya fakultetlarining o'quv rejalarida bu fan jismoniy tarbiya nazariyasi ta'minlaydi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi pedagogik fan bo'lib, u insonning barkomolligini, boshqarishning umumiy qonunlarini, shuningdek bu qonuniyatlar asosida O'zbekiston fuqarolarining jismoniy tarbiyasi vazifalarini, metodlarini va ish shakllarini aniqlaydi: jismoniy tarbiya nazariyasining mazmuni jismoniy kamol toptiradigan va Vatan mudofaasiga tayyorlaydigan tarbiya to'g'risidagi bilimlarni tashkil kiladi. Jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy tarbiya amaliyotidagi hamma turlarini hamda aralash fanlarning dalillarini umumlashtiradi.

o'qovning sport jamiyatlari va tashkilotlardagi jismoniy tarbiya.

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

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

da olingan elementlar ma'lumotlarini kengaytirish va

- o'rta maktab yoshida talablarga mos bo'lgan, shuningdek maktab dasturi bo'yicha bilimlarni to'ldiruvchi va chuqurlashtiruv, bilimlarni berish va mustahkam o'zlashtirish va 5 - 6: 7 - 9 sinf o'quvchilari uchun ishlab chiqilgan o'quv qo'llanmalarida keltirilgan nazariy bilimlarini o'zlashtirish.

- Katta maktab yoshida talablarga javob beruvchi shuningdek maktab dasturida ko'rsatilgan jismoniy tarbiya mohiyati, uning turi vosita va metodlarining amaliy foydasi hamda jismoniy tarbiya va sport to'g'risida nazariy va amaliy bilimlarida hayotda mustaqil foydalanish xaqidagi bilimlarni berish va mustaqil o'zlashtirish.

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

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

Uchinchi guruh vazifalari - jismoniy, axloqiy, aqliy, estetik va mehnat tarbiyasining o'zaro bog'likligidan kelib, chiqadigan vazifalar. Bunday vazifalarni bir qanchalari jismoniy tarbiya jarayonida hal etiladi. Ularga jumladan jismoniy tarbiya va sport faoliyatining kerakligicha taninlash etnik asoslar bo'yicha shakllantirish, ifodalik sifatini tarbiyalash jismoniy tarbiya tashkilotchisi, instruktor va sport hakami sifatida umumiy faoliyatga tayyorlash bo'yicha amalga oshiriladigan vazifalar kiradi. Yuqorida qayd etilgan vazifalar aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyalar bilan birgalikda hal etiladi.

Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash vositalari

Jismoniy tarbiya vazifalarini hal etish uchun har bir yoshga mos ravishda jismoniy tarbiya vositalari aniq tanlab olinishi lozim. Kichik yoshdagi maktab o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya vositalari qo'yidagilardir: asosiy gimnastika, elementar oddiy uyinlar, velosipeda uchish, sayirlar va ekskursiyalar. Undan tashqari sportning qo'yidagi turlari: suzish, kurash, karate, tennis, badiiy gimnastika - bo'yicha muntazam mashg'ulotlar o'tkazib turish ma'qul. Sog'ligi yaxshi bo'lmagan bolalar uchun davolovchi jismoniy tarbiya mashqlar o'tkazish.

O'rta yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiya vositalari quyidagilar:

- asosiy gimnastika,
- «Alpomish» va «Barchinoy» majmuasiga kiritilgan mashqlar
- Komandalarga bo'linib o'tkaziladigan harakatli o'yinlar va sport o'yinlariga yaqin bo'lgan o'yinlar;
- Ba'zi bir sport o'yinlari (basketbol, voleybol, futbol, qo'l to'pi).
- Sport gimnastikasi, yengil atletika kabi sport turlariga tayyorlash (qisqa masofalarga yugurish balandlikka, uzunlikka sakrash turistik poxodlar).

Katta yoshdagi o'quvchilar uchun:

- asosiy va yordamchi sport gimnastikasi;
- ishlab chikarishdagi gimnastika (praktika utayotganlar uchun);
- harakatli o'yinlar sport trenirovkasida yordamlashuvchi mashqlar majmuasi vosita sifatida;

- sport turlari (alohida qoidalar bo'yicha), sayrlar va ko'p kunlik poxodlar.

Jismoniy tarbiyani tashkil qilish shakllari

Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyasi asosan uch yo'l bilan tashkil etiladi.

1. Umumiy o'rta talim va o'quv yurtlari tizimida;
2. Maktabdan tashqari tarbiyani amalga oshiruvchi tashkilotlarda;
3. Oila sharoitida

Har bir ko'rsatilgan muhit uchun qoida bo'yicha jismoniy tarbiya mashqlar mashg'ulotlarini tashkil etishning konkret shakllari turlichadir. Mashg'ulotlarning dars shakli (maktabda jismoniy tarbiya darslari, BUSMda sportning bir turi bo'yicha dars mashg'ulotlari va birinchi darajali ahamiyatiga ega. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi, ustoz-instruktorning bevosita rahbarligida asosiy o'quv tarbiya ishlari hal etiladi. Mashg'ulotlarning dars shakllariga zarur qo'shimcha bo'lib kichik maktab yoshidan amalga oshiriladigan jismoniy tarbiya (masalan unda olib boriladigan gigiyenik gimnastika, o'z hohishicha o'tkaziladigan harakatli o'yinlar, jismoniy tarbiya bo'yicha uy vazifalarini bajarish mavjud. O'rta va to'liqsiz o'rta o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya bo'yicha olib boriladigan ishlar jismoniy tarbiya darslari (o'quv reja buyicha), maktab sport to'garak va jismoniy tarbiyaga tayyorgarlik umumiy guruhlar ish rejasi bo'yicha o'tkaziladigan dars mashg'ulotlari, shuningdek o'quv ishlarini boshlashdan oldin o'tkaziladigan gimnastika, umumiy talim mvktablarda o'tkaziladigan quvnoq daqiqalar. Katta tanaffuslarda va kuni o'zaytirilgan guruhlar kun tartibida o'tkaziladigan harakatli o'yinlar va turli sport o'yinlari ko'rinishida tashkil etiladi. Maktabdan tashqari tashkilotlar va muassasalar jismoniy tarbiya bo'yicha qo'yidagi ishlarni olib boradi:

a) o'quvchilarning doimiy kontingenti (BESM, ko'ngilli sport jamiyatlari sport to'garak va hakoza) bilan dars va darsdan tashqari mashg'ulotlar shaklida;

b) turli yoshdagi turlicha sog'liqqa va tayyorlanish saviyasiga ega bo'lgan bolalarning o'zgaruvchan kontingenti bilan darsdan tashqari ommoviy olishuv konkurs, o'yinlar va sayrlar shaklida. Oilada jismoniy tarbiya asosan ertalabki gigiyenik gimnastika, uy vazifasini bajarish jarayonida o'tkaziladigan quvnoq, daqiqalar, jismoniy tarbiya darslarda o'rganilgan mashqlarni, harakatli o'yinlar va xavoskorlik musobaqalari

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

Nazorat va rejalashtirish, rejalashtirish texnologiyasining asoslari.

Rejalashtirish va hisobotni olib borishning ahamiyatlari.

Rejalashtirish va hisobotni olib borish o'zaro chambarchas bog'langan 2 ta jarayon bo'lib, ular bir-birini asoslab beradi. Ma'lum davoga ish rejasini tuzish uchun asosiy yo'llanmalarni, tadbirlar tizimini, yakuniy natijalarni aniqlab beruvchi kerakli malumotlarga ega bo'lishi zarur.

Agar aniq reja ishda tizim, maqsad yo'q bo'lsa ishning yakuniy natijasi aniqlanmasa, u holda hisobot olib boriluvchi narsaning o'zi bo'lmaydi, hech qanday xulosaga erishilmaydi, Demak, reja olingan ma'lumotlar asosida tuziladi, rejaning bajarilishi esa bizga har bir ishni yakunlash uchun zarur bo'lgan aniq ma'lumotlarni berishga imkon yaratadi.

Rejalashtirish - bu qo'yilgan va jismoniy tarbiyada erishilgan vazifalar qanday sharoitda, qanday usullar va metodlar yordamida, qaysi muddatda va kim tomondan hal etilishi oldindan ko'ra bilishdir.

O'quv tarbiya ishlarini rejalashtirishda o'qituvchi, ustoz faqat rejani ishlab chiqibgina qolmay, balki uning yana yuqori darajada bajarilishiga ham intilishi kerak.

Demak, rejani ishlab chiqishda qo'yidagilarni bilish lozim:

1. Mashg'ulotda qatnashadiganlarning tarkibi qandayligini (jinsi, yoshi, sog'ligi: kasbi bo'yicha jismoniy tayyorgarliklarni - ishchi, xizmatchi, o'quvchi va h.k.); bilishi maqsadga muvofiqdir.

2. O'quv jarayonini o'tkazish joyi va uning jihozlanishi o'tkazish vaqti o'quv jarayonining uzviyligi va h.k;

3. Hamma ishlarga yakun yasab beruvchi vazifalarni aniqlash;

4. Qo'yilgan vazifalarga mos holatda o'quv jarayonining mazmunini aniqlash va vositalarini tarkibga solish (sog'liqni mustahkamlash, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, sport, texnik, taktik, nazariy va h.k. o'qitish bosqichlari bo'yicha vositalarni taqsimlash).

5. O'quv dasturining bajarilishi va o'zlashtirish bo'yicha, ishning tanlab olingan shakl va metodlarining to'g'riligini nazorat qiluvchi me'yorlarni ishlab chiqish;

6. Ishning shaklini va asosiy metodlarini aniqlash;

6. Dars - mashg'ulotining konspekti.

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

O'quv rejasining shakli

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

2. Dastur o'quv reja asosida ishlab chiqilib, mashg'ulot qatnashchisi o'quv rejası bo'yicha o'rnatilgan muddat ichida egallab oladigan bilim, ko'nikma va ko'nikmalarning hajmini ko'zda tutadi. Dastur katta hajmdagi materiallarni hamda by materiallarning o'qitish bosqichlari buyicha taqsimotini (1 yil, 2 yil, yarim yillik, I chorak, II chorak va h.k.) o'z ichiga olishi mumkin.

3. Dastur akademik litsey va kasb-hunar kollejlari uchun mo'ljallangan jismoniy tarbiya dasturi to'rt qismdan iborat bulib:

1. Tushuntirish hati.
2. Jismoniy tarbiya darslari.
3. O'quv kun tartibidagi sog'lomlashtirish - jismoniy tarbiya tadbirlari.
4. Darsdan tashqari vaqtda jismoniy tarbiya, sayyohlik va har xil sport turlari bilan shug'ullanish.

Tushuntirish hati jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari, harakat ko'rsatmalarini, o'qitish usullarini, o'qitish vositalarini, o'qitish sharoitini, ta'limning maqsadliligini mezonini, soatlar setkasi va kasb-hunar kollejlari uchun tahminiy reja tuziladi.

va kasb-hunar kollejlari uchun Yangi dasturlar ishlab chiqildi va sinov - tajribadan o'tib, tushgan takliflar asosida o'zgarishlar kiritildi, hamda 2001 yilda yangi dastur qayta ishlab chiqildi.

O'quv ishlarini rejalashtirishni boshlash uchun yuqorida qayd etilgan dasturlarning bo'limlar mazmunini chuqur va to'g'ri tushunish hamda xulosa chiqara bilish maqsadga muvofiqdir. O'quv ishlarini to'g'ri rejalashtirishdan maqsad:

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

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

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

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

- o'z harakatlarini idora qila bilishga, ortiqcha harakatlarsiz nafas olishga odatlantirish: hayotda va sportda zarur bo'lgan yangi harakatlarga ko'niktirib, shunday harakatlar qila bilishga o'rgatish hamda mavjud ko'nikmalarni yanada rivojlantirish.

Maqsadga intilish, mustaqillik va ijodiy qobiliyati: mardlik, sabotlilik va intizomlilik, ma'suliyat, vatanparvarlik, kollektivizm, do'stlik hamda o'rtog'likni chuqur his eta bilishni shakllantirish, mehnatga va jamiyat mulkiga g'ururli, munosabatda bo'lishi, madaniy hulq - atvor malakalarini tarbiyalash va h.k.

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

Jismoniy tarbiya bo'yicha maktab, akademik litsey, kasb-hunar kollejlarda oldiga qo'yilgan vazifalarni muvaffaqiyatli bajarish uchun ularni to'g'ri rejalashtirish va hisobot olib borish muhim ahamiyatta ega. Maktabda, akademik-litsey, kollejlarda bugun ommoviy - jismoniy sport ishlarini va hamma o'quv ishlarini va rejalashtirilsa saviyali tashkil etishda ko'maklashadi. Maktabda ikki yo'nalishda reja tuziladi:

a) Jismoniy tarbiya bo'yicha maktabda bir yilga tuziladigan umumiy ish rejasi.

b) Jismoniy tarbiya bo'yicha har bir sinf uchun o'quv ishlarini rejalashtirish.

Bir yilga tuziladigan jismoniy tarbiya bo'yicha umumiy ish rejasi ishlab chiqiladi va maktab pedagogik kengashda muhokama qilinadi hamda tasdiqlanadi.

Umumiy yillik ish rejasi - o'z ichiga o'quv ishlari, maktab kun tartibidagi jismoniy - sog'lomlashtirish tadbirlari, sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya, uchrashuvlar va sport bayramlarini o'tkazish, jismoniy tarbiya va sportni targ'ibot qilish, tibbiy nazorat va moddiy taminlashlarni qamrab oladi.

Umumiy ish rejasi - Jismoniy tarbiya va sport masalalari umuman ko'rsatiladi: sport to'garaklari, mashg'ulot o'tish joyi, jadval, sport kiyimi, shug'ullanuvchilar ro'yhati va h.k. Lekin har bir sinf uchun tuziladigan o'quv ish reja juda keng va to'la bayon etiladi. O'quv yili boshlanishidan oldin o'qituvchi o'quv ish rejasini tuzadi. O'quv reja tuzish uchun nimani bilishingiz kerak?

Eng avvalo nechta dars o'tiladi, har bir dastur bo'limlariga qancha vaqt ajratilgan. Bulardan tashqari har chorakda nechta dars o'tilishi va qaysi dastur bo'limlari o'tilishini bilish shart. O'quv ishini rejalashtirishda iqlim sharoit, moddiy baza va maktab sharoitini hisobga olinadi. Bu o'quv ishlarini rejalashtirishda eng muhimi sinflar aro uzviyligi va mosligi yo'qolmasligi zarur.

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

1. Jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv dasturi.
2. Bir yilga tuziladigan o'quv - reja.
3. Har bir dars uchun bir chorakka tuziladigan ish rejasi.
4. Dars bayoni.

Yuqorida qayd etilgan hujjatlarni - o'quv rejalarni tuzish uchun birinchi navbatda o'tgan o'quv yilning natijalarini kuz oldidan o'tkazib tahlil qilish lozim; qanday yutuqlarga erishildi, dastur materiallarini o'zlashtirilishi, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, maktab sharoiti va boshqalarni, so'ng yangi dasturni to'la va chuqur o'rganib chiqish zarur. Bir yillik o'quv rejani tuzishdan oldin dasturda ko'ratilgan o'quv vaqti (soatlar setkasi) va dastur bo'limlarini iqlim sharoit va maktab sharoitini hisobga olgan holda choraklarga taqsimlash zarur. Bunda, masalan yengil atletika bo'limni kuz va yozda o'tilishi maqsadga muvofiqdir, ya'ni I va IV-choraklarda, balki, ayniqsa boshlang'ich va usta sinflarda 2-3 soat

darsini III-chorakga ham taqsimlansa bo'ladi, chunki bu soatlarni chorak oxirida o'tish ko'zda tutiladi (mart oyi - bahor) gimnastika buyumlari sport honasida joylashgan. Ularni tashqariga olib chiqish qiyin.

Demak gimnastika bo'limi II va III-choraklarga taqsimlash mumkin. Masalan, II-chorak yoki III-chorakda gimnastika bo'limi bilan kurash bo'limini birgalikda taqsimlash lozim (gimnastik to'shaklar ishlatiladi). Sport o'yinlar bo'limini butun yil davomida o'tkazilishi mumkin. Kross tayyorgarlik bo'limini ham, lekin ko'pincha I va IV-chorakka qo'yiladi, ya'ni tabiat sharoitida o'tilishi.

Jismoniy tarbiya o'quv ishlari bo'yicha birinchi hujjatning nomi - o'quv vaqti va dastur bo'limlarini choraklarga taqsimlash jadvalidir.

Bu hujjat tuzilgandan so'ng keyingi hujjatni tuzishga o'tiladi. Bunda soatlarni ketma - ketligi, nechta darsda o'tilishi aniqlanadi. Ma'lumki, darslarning ikki hil turi bo'lishi mumkin: to'liq va aralash darslar. To'liq dars deb, dastur bo'limlarining bittasini o'tilishini aytiladi. Masalan gimnastika darsi basketbol darsi, yoki yengil atletika dars. Aralash dars esa, 2-3 dastur bo'limlarini har bir darsda o'tilishi, masalan, yengil atletika sport o'yini bilan birgalikda yoki gimnastika va basketbol (sport o'yini) uchun birgalikda amaliyot shuni ko'rsatdiki, aralash darslar o'quvchilar bilan birgalikda tuziladi, chunki bir nechta darslar bir xil tipda bo'laversa shuni aytish mumkin: qancha o'quvchilar yoshi kichik bo'lsa, shuncha aralash darslar ko'proq bo'lgani maqul, darslar nisbatan qiziqarli o'tadi, va aksincha - qancha o'quvchilar yoshi katta bo'lsa, shuncha to'liq darslar ko'prok, bo'lgani maqul, chunki yuqori sinflarda asosan takomillashtirish darslari o'tilishi, hamma o'tiladigan dastur materiallari ularga tanish va bu mashqlarni bajarishda mustahkam ko'nikma malakalarga ega. Namuna sifatida ikkinchi hujjat - Dastur bo'limlarini darslarga taqsimlash jadval - ko'rsatiladi.

Uchinchi hujjat - bu bir yilga tuziladigan reja. Uning nomi Dastur materiallarini darslarga taqsimlash yillik jadvali.

Ushbu reja ikkinchi hujjatdan kelib chiqib mashqlar ketma-ketligi, ularning soni va nazorat darslari yo'qolmasligi, o'z joyida saqlanishi lozim. Umuman boshlang'ich va o'rta sinflarda nazorat darsini o'tkazish uchun kamida 5-6 ta o'rgatish, takrorlash va mustahkamlash darslari o'tilishi lozim.

Dastur materiallarini darslarga taxminiy taqsimlangandan so'ng «Har bir darsga ish rejasi» chorak bo'yicha tuziladi. Ish rejasi tuziladi chorakdagi asosiy mashqlar, ayniksa dastur bo'yicha o'quvchilar va me'yor asosida hisobot olib boriladigan mashqlar 5-8 marotaba darslarda qo'yilishi, takrorlanishi lozim, ular ham ketm-ket takrorlanishi maqsadga muvofiq. Shundagina nazorat darsini rejalashtirish mumkin.

Bu o'quv materiallarini tez va mustahkam o'zlashtirishga imkoniyat yaratdi. O'quv ish rejasini hamma choraklarga birdan tuzish kerak emas, chunki chorak jarayonida, o'zgarishlar, kamchiliklar yoki materiallarini o'zlashtirish sustligi va boshqalar mavjud bo'lishi mumkin. Ularni hisobga olish lozim. Ish rejasi asosida dars bayoni tuziladi. Dars bayoni eng aniq (konkret) hujjat bo'lib, o'qituvchi uni bir sinfga hamda parallel sinflarga (7a, 7b, 7v, 5a, 5b, 5v, 5r va h.k.) yoziladi. Dars bayonida uning soni, nechanchi sinfdan va o'tkaziladigan kuni ko'rsatiladi.

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

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

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

O'quv jarayonining trenirovka bosqichlari bo'yicha (yarim yillik, chorak davr) taqsimotini hisobga olgan holda I yilga tuziladi. Unda konkret sharoitlarda o'quv mashg'ulotlarining soatlari qanday ketma-ketlikda taqsimlanishi ko'rsatiladi. Umumiy yillik davomiyligi aniqlanadi, o'qitish bosqichlari yana qisqa muddatlarga (oy, hafta) taqsimlanadi: oy va hafta uchun qancha mashg'ulotlari va soatlar soni ko'rsatiladi. Masalan: oyda 8 ta mashg'ulot, haftada 2 ta mashg'ulot yoki oyda 16 soat va h.k.

Agar jadval bir yilga yoki yarim yilga tuzilsa, unda faqat bo'limlar, o'quv fanlarining nomlari ko'rsatilishi mumkin. Agar jadval qisqa muddatda (oy, chorak) tuzilsa, u holda o'quv matn, ya'ni mashg'ulot mazmuni sanab o'tiladi.

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

Ish rejasi - hap bir mashg'ulotning aniq mazmunini: har bir mashg'ulotda nazariya bo'yicha o'rganiladigan materiallar ketma-ketligini, sport-texnika tayyorgarligini va x.k.larin o'z ichiga oladi. Ish reja o'quv jadval dactup asosida tuziladi. Ikki xil shakli mavjud.

1. Dars bo'yicha (keng tarqalgan darsga tuzish).
2. Na'munaviy yoki tematik reja - dastur, ko'shimcha ish dasturi sifatida (gimnastikada) tuziladi. Unda mavzu mashqlar nomi ko'rsatiladi, o'qitishning ma'lum davrida necha marta takrorlanishi kerakligi aniqlanadi.

Masalan mavzu № 1 - gimnastik tayoqchalar bilan URM 6-4 marta - bulavalar bilan va h.k.

Dars jadvali.

Haftalik tsiklda mashg'ulot va dam olishning almashinishini aniqlaydi.

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

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

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

Musobaqa haqida nizam.

Musobaqa o'tkazuvchi tashkilot musobaqa haqidagi nizamni ishlab chiqadi va kerakli joyga tarqatadi. Unda quyidagilar:

1. O'tkaziladigan musobaqalarning maqsadi va vazifalari.
 2. Musobaqalarning o'tkazish joyi va vaqti.
 3. Musobaqalarning o'tkazuvchi rahbarlar.
 4. Musobaqa qatnashchilari va qatnashuvchi tashkilot.
 5. Musobaqani o'tkazish dasturi.
 6. Sinov tizimi va g'oliblarni aniqlash.
 7. Qatnashuvchilarning etib kelish muddati va qatnashuvchilarga kerakli buyumlarni berish (musobaqagacha 4-5 oy oldin) o'z aksini topadi.
- Jismoniy tarbiyaning o'tkazishida...

turlari shakllarini aks ettiradi. Texnika hisobot olib borishning muhim ko'rsatmalari o'tkazilgan mashg'ulotlar soni, davomat, qatnashuvchining jismoniy, rivojlanishi, sog'lig'i «Alpomish» va «Barchinoy» dasturining talablari bo'yicha o'zlashtirishni hamda sport klassifikatsiyasi orqali boriladi. Oqimli hisobot olib borishda shuningdek travma hodisasi, rekordlar, muvoffiqiyatlar tayyorlangan jamoatchi instruktorlar va hakamlarning tayyorgarligi ham e'tiborga olinishi kerak.

Yakuniy hisobot olib borish-oqimli hisobot olib borishning ma'lum vaqt ichida (yil, semestr, chorak va h.k.) to'plangan ma'lumotlarni yakunlovchi va umumlashtiruvchi vazifalarni hal etadi. Yakuniy hisobot olib borishning ma'lumotlari hisobot uchun foydalaniladi. Yakuniy hisobot - bu o'qituvchining o'quv-tarbiya ishlarini tashkil etish va o'tkazish haqidagi hisobotidir, qo'yilgan vazifalar qanday bajarilganligi; o'quv tarbiya ishlarining ijobiy, salbiy tomonlarini ko'rsatadi.

O'zlashtirish baholari. Jismoniy tarbiya jarayonida bilim ko'nikma va malakalarini tekshirish bu o'quvchi va pedogogning birgalikdagi faoliyat natijasidir (gimnastika - 10 ballik yengil atletika - sakrashlar - sm, qisqa masofaga yugurishlar - soniya, irg'itish-m, turnikda tortilish - marta va h.k.).

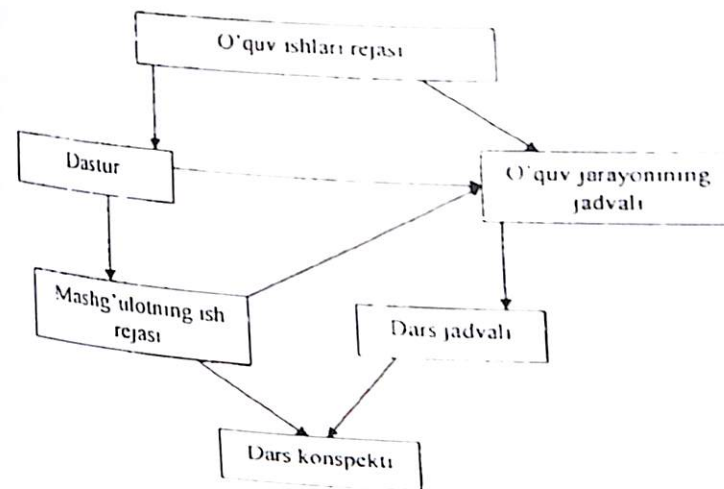
Qatnashuvchining ishini baholashda hamma bolalarda bir qator pedagog talablariga rioya qilish zarur:

1. Qatnashuvchining individual xususiyatlari, nasli, mehnatga munosabati, jismoniy qobiliyati hisobga olinadi.
2. Baho tarbiyaviy rol o'ynashga e'tibor yo'naltirilgan bo'lishi kerak.
3. Qatnashuvchi u yoki bu jismoniy mashqlarni bajarish texnikasini qay darajada o'zlashtira olishiga, nazariy bilimlarni amaliyotda qo'llay olishiga, o'zgaruvchan holatda malakalardan qanday foydalanishiga e'tibor beriladi.

Hisobot olib borish va hisobot hujjatlari.

1. O'quv guruhlarining ishini hisobotga olib boruvchi daftar.
2. Tibbiyot varaqasi.
3. Sport shikastlanishini hisobga olib boruvchi daftar.
4. Musobaqa hamda «Alpomish» va «Barchinoy» me'yorlarini qabul qilish me'yorlari.
5. Me'yorlarni topshirish (vedomosti) qaydnomasi.
6. Sportchining hisobot varaqasi.
7. Yuqori sport muvaffaqiyatlarini (rekordlarini) hisobga olib borish daftari.

JISMONIY TARBIYA BO'YICHA O'QUV JARAYONINI REJALASHTIRISH TUZILMASI



JISMONIY TARBIYA JARAYONINI TASHKIL ETISH VA REJALASHTIRISH TARTIBI

Qatnashuvchi jamoa o'quv guruh, bo'ynuq tarkibini o'rganish.	Qatnashuvchilar ro'yxati, ularning sog'liq va jismoniy tayyorgarligi haqida ma'lumot
Jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etiladigan sharoitlarni o'rganish	O'tkaziladigan mashg'ulotlarning iqlim, geografik, moddiy texnika va tashkiliy sharoitlari haqida ma'lumot
Jismoniy tarbiyaning asosiy yo'nalishlari, vazifalari, asosiy vosita va mazmunini aniqlash	O'quv reja dastur
Mashg'ulotni tashkil etish va o'tkazish tarkibini o'rganish	Sport trenirovkasining perespektiv rejasi
O'qitish va tarbiyalash metodikasini ishlab chiqish	O'quv jarayonning jadvali.
Tibbiy nazoratni tashkil etish.	Dars jadvali
O'tkazilayotgan mashg'ulotlarning tashkiliy va moddiy texnika sharoiti.	Ish rejasi
Jismoniy tarbiya nitajasining hisobotini tashkil etish.	Mashg'ulot bayoni
	Ishning umumiy rejasi.
	O'quv guruh ishlarining hisobotini olib boruvchi daftar (qatnashuvchining tarkibi, davomat, o'zlashtirish va boshqalar. Tibbiy nazoratining ma'lumotlarini hisobga olish, erishilgan.

Jismoniy tarbiya bo'yicha konspekt tuzish metodikasi

Jismoniy tarbiya darsining konspekti rejalashtirishning eng konkret hujjati bo'lib, o'qituvchi uni har bir sinfga va parallel sinflarga (I a; Ib; Iv; va 7a; 7b; 7v va h k) tuzadi. Konspektda dars soni (Ne), qaysi sinfda va o'tkaziladigan kuni ko'rsatiladi. Masalan, Yunusobod tumani 143 sonli maktab, 6 sinf, 12-chi dars, 27 fevral. Dars vazifalarini qo'yishda dasturga suyangan holda quyidagilarni hisobga olish kerak; bolalarni oldingi darsda olgan malakalari, maktab sharoiti, dars o'tish joyi, eng asosan ularning jismoniy tayyorgarligi hamda salomatligi har bir dars oldida 2-3 vazifa qo'yilishi mumkin. Konspekt tuzilishida hamda dars vazifalari qo'yishda, o'qituvchi bir necha martalab har darsga tuziladigan rejasini va dastlabki jadvalni ko'rib chiqishi lozim va dars jarayonida o'qituvchilarda ko'nikma va malakalarni hosil bo'lishini ko'z oldidan o'tkazib o'z oldiga quyidagi savollarni qo'yish kerak; (bu darsda nimani o'rgatish, qaytarish, takomillashtirish kerak? Qaysi sifatlarni ko'proq rivojlantirish va tarbiyalash shart? Nimani takrorlash, takomillashtirish kerak? Qanday baholash lozim va h.k)

Jismoniy tarbiya darslarida quyidagi asosiy guruh vazifalarini ajratish mumkin:

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash salomatlikni mustahkamlash.
2. Jamoada tarbiyaviy malakalarni ruhiy tarzda tarbiyalash;
3. Jamoada tarbiya mashqlarini bajarishda ko'nikma va malakalar hosil bo'lishi hamda ularni takomillashtirish, yanada bilim olish vazifalarini hal etish;
4. Sport hakamlari instruktorlarni tayyorlashga qaratilgan ko'nikmalarni tayyorlashga qaratilgan ko'nikmalarni va malakalarni oshirish va shu kabilar.

Vazifalar konkret aniq bo'lishi lozim va albatta tushunarli bo'lishi kerak, ya'ni 45 daqiqa davomida hal bo'ladigan vazifalar qo'yiladi. Misollar:

- 1a) To'g'ri qaddi – qomatni shakllanishiga namoyish etish bilan orqa va bel mushaklarini rivojlantirish; b) Oyoq mushaklarini elastikligini rivojlantirish.
- 2.a) Ertalabki badantarbiya mashqlari majmuasini tuzish qonuniyatlari to'g'risida bilim berish; b) Uch hisob usuli orqali arqonga tirmashib chiqishda oyoqlar bilan arqonni qisib olishni o'rgatish.

3. Basketbol o'yinida raqibning qarshilik ko'rsatishini engib o'tishda, dovyuraklik, har tomonlama tayyorgarligini va aniq faoliyatlarini tarbiyalash.

4. Parallel bruslardan kerilib sakrab tushishni bajarishda straxovka qilishni o'rgatish.

Darsning turi: (tip uroka) (kirish darsi; yangi materialni o'rgatish, takomillashtirish, nazorat darsi) chorakda darsning ketma-ketlik soniga binoan vazifalarni o'rgatish, mustahkamlash, takomillashtirish yoki o'tgan materiallarni o'zlashtirish darajasini nazorat qilish lozim.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi o'quvchilar yoshiga binoan dars oldida vazifalarni qo'yishda uni har tomonlama konkretlashtiradi va bolalar tomonidan mashqlarni bajarilishini hamda o'zlashtirish darajasini tekshirish chorasini aniqlaydi. Shuni esdan chiqarmas kerakki, urgatish jarayonida tarbiyaviy vazifalar ham bajariladi. Shuning uchun pedagog o'zi uchun ko'proq tarbiyalashga yo'naltirilgan vazifani hamda o'rgatishga yo'naltirilgan vazifani aniq tasavvur etish kerak. Dars vazifalarini tanlashda va qo'yishda o'quvchilarning oldingi darsda nimani va qanday o'zlashtirilganligi o'qituvchi uchun asos bo'ladi. Shu boisdan, agarda o'qituvchi shularni (ya'ni, iqlim sharoiti, maktab sharoiti, o'quvchilarning tayyorgarligi, ularning oldingi yili yoki darslarda materiallarni o'zlashtirish) hisobga olib har bir darsga tuziladigan ish rejasini to'g'ri ishlab chiqsa unda vazifalar aniq tizimga tushirilgan bo'ladi (darsning ketma-ketligi, takrorlash soni, murakkabligi, uzviyligi va h.k.) Har bir darsda 2-3 asosiy vazifalarni qo'yish mumkin (ular o'rgatish, takrorlash, mustahkamlash va takomillashtirish vazifalari). Masalan, yugurib kelib «Oyoqlarni bukib» usuli bilan sakrashda «yugurish ritmini va taxtachaga depsinish oyoq bilan aniq tushishni o'rgatish» yoki «past startdan chiqish texnikasini mustahkamlash».

Asosiy vazifalarni va kerak bo'lgan cnopt anjomlari hamda inshootlarni aniqlab, o'qituvchi dars konspektini yozadi. Bunda eng avvalo darsning asosiy qismining mazmunidan mashqlarni ketma-ketligini fikran o'ylaydi, chunki shu qismda asosiy vazifalar hal etiladi.

Shu boisdan quyidagi qoidalarga rioya qilish kerak:

1. Bu qismda qo'llanadigan jismoniy mashqlar o'quvchilarda bor bo'lgan harakat tajribalariga suyangan holda bo'lishi kerak.
2. Oldin o'tilgan darsda jismoniy tarbiya mashqlari bilan bugungi o'tiladigan jismoniy mashqlarning bog'liqligi bo'lishi kerak qisman mashqlar takrorlanadi.

3. Imkoniyat bo'lsa turli mashqlarni qismlarga bo'lib o'rganib, so'ng bugunlay bajarish lozim.

4. Tuzilishi bo'yicha oddiy bo'lgan maxsus olib keluvchi samarali mashqlarni qo'llashga harakat qilish kerak.

5. Mashqlarni ko'p marotaba takrorlanishga imkoniyat yaratilishi kerak.

6. Darsning asosiy qismida harakatli o'yinlarni tanlashda shunday bo'lishi kerakki mashg'ulotda o'tilgan mashqlar, elementlar o'yin jarayonida takrorlansin.

7. Organizmga har xil ta'sir etuvchi mashqlarni almashtirib o'tish zarur (osilish, tayanish, sakrash, uloqtirish).

8. Maxsus olib keluvchi mashqlarni tanlashda aniq boshqarib borish usulini qidirish va qo'llash lozim. Masalan, «Qarmok» o'yini «Qal'a» o'yini va h.k.

Asosiy qismniig mazmuni: Masalan, Qo'lli kondan sakrashda o'qituvchi, yordamchi mashqlarni tanlaydi: turgan joydan uzunlikka sakrash; oyoqdan oyoqqa sakrash; har xil buyumlar ustidan sakrash; tayanib o'tirgan holatdan kerilib sakrab tushish; sakrash jarayonida uchish fazasida sanash; tayyorgarlik qismini yozishda o'qituvchi shunday mashqlarni tanlashi kerakki darsning asosiy qismida mo'ljallangan va bajariladigan har xil harakatlarda ular har bir mashqlarga ta'sir etib, mushaklarni qizitib fayl qatnashsin.

Tayyorgarlik qismini yozishda quyidagilarni hisobga olish kerak:

1. Tayyorgarlik qismida beriladigan mashqlar o'quvchilarga tanish bo'lishi kerak. Umumiy o'qituvchilar odat bo'yicha tayyorgarlik qismini yozishda 1-2 yangi mashqlar kiritadi. Bu esa o'quvchilarda qiziqish uyg'otadi.

2. Tez-tez dastlabki holatni o'zgartirib turish. Bu esa mashqqa yangilik elementini kiritadi va o'quvchilarda qiziqish uyg'otadi.

3. Mashqlar majmuasi yoki qo'shimcha tarzda qo'rqmay harakatli o'yinlarni kiritish mumkin. Bu esa dars jarayonida o'quvchilarning emotsional holatini oshirishga ko'maklashadi. Albatta, bu o'yinlar o'quvchilarga tanish bo'lishi lozim hamda o'z ichiga yugurish, sakrash, yurish mashqlari bilan bog'liqligini ratsional jismoniy yuklanishni boshqarishda imkoniyat yaratadi, (masalan «Biz quvnoq bolalarmiz»).

«Qoch bolam qush keldi», «Kun va tun», «4x10 m mokisimon yugurish» va x.k.)

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

5. Har xil buyumlar bilan mashqlarni qo'llash, har xil sport anjomlari yordamida, gimnastik devor yonida, gantellar bilan, trenajer yordamida. Bunday mashqlar tananing hamma mushaklariga ta'sir etadi va jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlik, chidamlilik) tarbiyalashga imkoniyat yaratadi. Yakuniy qismi - uning maqsadi va vazifalari o'quvchilar organizmini dastlabki holatga nisbatan olib kelish. Mazmuni - saflanish, yurish, nafas olish mashqlari va kam harakatli o'yinlar. Masalan: «Kim keldi», «Kimning ovozi», «Chori chamber» va h.k.

Tashkiliy metodik ko'rsatmalar

Tashkiliy metodik ko'rsatmalar jadvali o'quvchilar jismoniy tarbiya vazifalarini samarali amalga oshirish jarayonida qo'llanadigan jismoniy tarbiya vositalari, metodlari tanlaniladi. Ularni tanlash o'quvchilarning individual xususiyatlariga, tayyorgarligiga, darsni vazifalariga va o'tkazish joyiga bog'likdir.

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

Tashkiliy metodik ko'rsatmalar bo'lishini yaxshiroq tushinish uchun quyidagi tashkiliy metodik garuh ko'rsatmalarini ajratish mumkin:

1. Darsni tashkil qilish;
2. Darsni o'tkazish metodikasi;
3. Darsni o'tkazish sharoitlari;
4. Dars o'tish jarayonini nazorat qilish.

1. Darsni tashkil qilish. Bu ko'rsatmada dars jarayonida tashkil qilish, shuningdek har bir mashqni bajarishda hamda tashkil qilish usullari o'rin egallaydi. Bulardan tashqari bu ko'rsatma bo'limida guruhlarda yordam beruvchi va straxovka qiluvchi o'quvchining bajariladigan ishi.

inshootlaridan foydalanish tartibi, o'quvchilarni joylashtirish va mashqlarni bajarish usullari va h.k. **Masalan:**

1. Juft – juft bo'lib mashqlarni bajarish.
2. Ikki aylanma olib o'tish.
3. O'z ichida sanab mashqlarni mustaqil bajarish.
4. Oldin boshliqlarni saylab o'quvchilarni 6 guruhga bo'lish.
5. Gimnastik holda turnik, paralel bruslarda bir vaqtda aralash osilishni bajarish.

Ikkinchi tashkiliy ko'rsatma guruhi dars o'tkazish metodikasiga qaratilgandir. Bunda o'qituvchi qaysi metoddan foydalanib mashqlarni ko'rsatadi, materialni o'zlashtirishini aniqlashda qaysi usuldan foydalanadi, o'quvchilarda qiziqishni uyg'otish uchun jismoniy yuklanishni boshqarish uchun, tartib va intizomni tiklash uchun, jamoatchilik-yo'riqchi va sport bo'yicha hakamlik malakalarni shakllantirish uchun qaysi usullardan foydalaniladi. **Masalan:**

1. Bo'lib-bo'lib o'pgatish.
2. Harakat sur'atini sekinlashtirib o'qituvchining o'zi tushuntirish va ko'rsatish
3. Oyoqni keskin to'g'rilanishiga e'tiborini jalb qilgan holda granatani irg'itish texnikasini ko'rsatish. O'quvchilarga buni granatasiz ko'rsatishni taklif qilish.
 - Nomi aytilgan mashqni o'quvchilarga atamalar bo'yicha bajarishni tavsiya qilish.
 - O'quvchilarga nisbatan yon tomoni bilan turib ko'rsatish.
 - Ko'zni yumgan holda mashqni bajarish.
 - 4 marta mashqni bajarib, yonga burilib mashq bajarishni davom etish.
 - O'yin jarayonida charchaganlar dam olish uchun ikkita katta blmagan aylana chizish.
 - Shovqinlikni pasaytirish, sharoitni yaratish uchun o'yin natijasini sekin ovoz bilan bayon etish.
 - Ko'k bayroqcha bilan qo'lni ko'tarish
 - Signal sifatida kiritish. Ushbu signal bo'lishi bilan har bir o'quvchi katta signal to'g'ri kelib qolsa, shu joyda to'xtash shart.
 - O'quvchilarga o'z o'roqlarining mashqlar bajarishini kuzatishni va xatolarini ko'rsatishni buyurish.
 - Har bir o'quvchi navbatma – navbat startdan chiqish.

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

- Mashg'ulot joyini tayyorlash bo'yicha kun va qanaqa ishni bajaradi.
- Keyingi dars uchun nimalarni ko'zda tutish kerak.
- O'quvchilar nimalarni tayyorlab qo'yishi kerak.
- Ko'ngilsiz voqeaning oldini olish uchun o'quvchilar qanday choralar ko'rishi kerak.

Masalan:

1. Sport xonasining har xil joyida qo'yilgan 4-ta korobkalarga kichik kontaktlarni taqsimlashni navbatchi o'quvchilarga topshirish.
2. Har bir guruhdan 6 ta o'quvchilarga gimnastik to'shaklarni olib kelib o'z guruhidagiga qo'yishni topshirish.
3. Keyingi dapera 2 ta bayroqchani yasab olib kelishni uy vazifasi sifatida toshpirish (qanday yasash va uning o'lchamlarini ko'rsatish).
4. Keyingi dapera arqon olib kelish va uni o'ziga moslashtirish (o'z tana uzunligini – rost hisobga olgan holda arqonning uzunligini aniqlashni ko'rsatish).
5. Turnik va paralel bruslarni tuzatilganligini darsdan oldin ko'rib chiqish.
6. Ikkita navbatchi o'quvchilarga irg'itish bo'yicha o'lchamlarni olishni toshpirish.

To'rtinchi tashkiliy ko'rsatma guruhi – dars jarayonida o'rganilayotgan materiallarni o'zlashtirish nazorati.

Dars konspektini yozishda o'rganilayotgan materiallarni o'zlashtirish darajasini ko'rib chiqish ko'rsatiladi (bajarish jarayonida, ayrim o'quvchilarni chaqirish orqali, nazorat darsi bo'yicha – hammadan me'yor asosida olinadi, musobaqa jarayonida imtihon savollariga javob berish orqali va h.q.) **Masalan:**

1. Gimnastika mashqlar majmuasini bir vaqtda bajarish jarayonida, ayrim o'quvchilarni baholash.
2. Qanday raport topshirish to'g'risida 3 – 4 kishidan so'rash.
3. Me'yorlar bo'yicha nazorat o'tkazish jarayonida natija va bajarish texnikasiga qo'yilgan bahoni har bir o'quvchiga aytish. Har bir guruhda 5 ta eng yaxshi natijalarni ko'rsatish.
4. O'quvchilar bajarayotgan mashqlarni ballarda baholashni bolalarni o'ziga topshirish va xatolarni qanday to'g'rilash haqida ko'rsatish.

lashqlarni miqdorlash va tanlash asosiy bo'lib hisoblanadi. Maktabda ta'limiy vazifalarni hal etishda asosiy bo'lib hisoblanadi. Maktabda jismoniy tarbiya dasturiga kiritilgan harakat ko'nikma va malakalar majmuasini o'zlashtirish.

3) Tarbiyaviy vazifalarni hal etishda asosiy jismoniy sifatlar tarbiyalanadi va axloq-irodaviy sifatlari tarbiyalanadi (dovyuraklik, dadillik, matonatlik, tirishqoqlik, intizomliqlik, mehnatni sevish va hurmat qilishni va h.k).

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

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

Bunday o'zgarishlarda qizlarda o'g'il bolalarga nisbatan oldinroq boshlanadi. Bu yoshda oqlar uzunligi tez o'sish hisobiga tana uzunligi ham (bo'yi) tez oshib boradi.

Suyaklarning o'sishi yakunlanadi. Bu qaddi-qomat hosil bo'lishiga diqqat e'tiborini pasaytirish mumkin emas.

Bu masalada 6-sinf o'quvchilari alohida e'tiborga ega. Chunki, bu yoshda jinsiy etilish o'zgarishlar, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajasi bir hil bo'ladi. Birinchi boshlang'ich snnf davriga to'g'ri keladi: ikkinchilari o'spirinlar davriga to'g'ri keladi. Uchinchilari ularning oralig'ida shuning uchun qaddi-qomatni tarbiyalash kerak. 3-sinfning talablariga, yo'nalishiga qaratilgan bo'lsa qaddi-qomatni shakllanishi o'rta snnf o'quvchilarning qaddi-qomatini tarbiyalash vazifalariga yaqinlashadi.

Tana og'irligini oshishi faqatgina bo'yi o'sish hisobiga emas. Hamda (muskul) mushak massasini oshirishga o'g'il bolalarda absolyut va nisbiy muskul kuchlari oshib boradi (bir kg tana og'irligiga to'g'ri keladigan kuch). Qizlarda nisbiy kuch pasayadi, chunki tana og'irligini oshirish nisbati ko'proq. Shu boisdan qizlar tirmashib chiqishi, tayanish, osilish mashqlarini o'zlashtirishlari qiyinchiliklari bilan o'tadi.

Bu yoshdagi o'quvchilarga bilim berish harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish va takomillashtirish o'quvchilarning tajribasiga, maxoratiga, tashabbuskorligiga bog'lik.

O'quvchining mahorati quyidagi bilimlarga bog'liq:

1. Nimaga o'rgatish lozim (ya'ni fan bo'yicha o'rgatilayotgan, mashqni harakatni bilish kerak).
2. Kimga o'rgatish (o'quvchilar tarkibini bilish).
3. Qanaqa o'rgatish (darsni qanday o'tkazish uni o'tkazish texnikasi va metodikasi).

Eng asosiy savol qanday yoki qanaqa o'rgatish va bunga javob berish albatta yengil emas. 5-6sinflar jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish uchun dars jarayonida frontal metodidan foydalaniladi, ayniqsa 5-6 sinflarda (yugurish, tirmashib chiqish, iring'itish, akrobatika va h.k.

musobaqalarida yaxshi natijalarga ega bo'ladi). Chorak davomida 2-3 bunday darlar guruhlar metodidan foydalanilgan holda olib boriladi. Aylanma trenirovka metodi asosan 7-8-9 sinflarda qo'llaniladi.

Aralash tipdagi darlarining tuzilishi va o'tkazish bo'yicha ancha murakkabroq bo'ladi. Agarda o'rganilayotgan materiallar katta jismoniy kuchni talab etgan bo'lsa, unda bu mashqlardan so'ng muvozanat saqlashga, o'quvchilar diqqatiga kirishli mashqlar tavsiya etilmaydi. 3-5 sinflarda yangi materiallarni o'rganish darsning asosiy qismining boshlanishiga to'g'ri kelavermaydi. Lekin har doim ya'ni material birinchi marotaba o'rganishda tushuntirish ishlari darsning asosiy qismining jarayonida guruh metod qo'llaniladi va asosiy o'yin metodidan va aylanma trenirovka metodidan foydalaniladi. (masalan sakrash mashqlari, o'mbaloq oshish mashqlari va h.k o'yin tarzida olib boriladi). Bu snnf o'quvchilari o'z natijalarini qiymatini bilishni istaydilar, shuning uchun tez-tez baholab turish lozim.

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

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

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



Jismoniy tarbiya dars jarayonida muntazam ravishda o'quvchilarning jismoniy sifatlarini (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilik) turli harakatlarda har xil shiddatligi bilan rivojlanshiga qaratilgan bo'lishi kerak. Jismoniy tarbiya darsini o'tkazish jarayonida o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish uchun metodlarni tanlash katta ahamiyatga ega. Darsga qiziqish oshib boradi. Bu darslarni o'tkazishda, tez-tez mashqlarni o'tkazish sharoitlarini o'zgartirib turish, ularni baholash dars jarayonida o'yin va musobaqa metodlarini qo'llash tavsiya qilinadi.

Jismoniy tarbiyaning metodik prinsiplari

Faollik va onglilik prinsipi - o'qituvchi jismoniy mashqlar ahamiyatini tushuntiradi, to'g'ri bajarishga o'rgatadi, mashqni bajaradi yo'l qo'yilayotgan xatolarni ko'rsatib, ogohlantiradi va to'g'rilashga yordam beradi. O'quvchi darsda o'tilayotgan materiallarni tushinishi kerak va kundalik hayotga kiritishi lozim, o'rtoqlari mashqlarni bajarish texnikasida xatolarga yo'l qo'yilganligini ko'rish va aytish kerak.

Demak onglilik deganda asosiy xarakterni bajarishda uning mexanizmini to'liq tushuntirish lozim, so'ng savol-javoblar orqali o'quvchilar bilim darajasini aniqlanadi. Agarda o'quvchi to'g'ri javob bersa unda berilgan vazifani to'g'ri tushunadi, aks holda o'quvchi vazifani avtomatik ravishda bajaradi.

Oson tushunarli va individuallashtirish prinsipi. V-IX sinflarda o'quvchilarning asab va mushak-suyak tizimlarini, qon-tomir tizim - xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy yuklanishini me'yorlash juda zarur. Xapakat texnikasiga ega bo'lish uchun murakkablashtirilgan vazifalarni qo'yish kerak. By yoshda ko'proq, individual yondoshishga e'tibor berilishi kerak. O'qituvchining oldida turgan eng muhim vazifa o'quvchilarni hammasini dasturda keltirilgan talablar va asosiy harakatlarga o'rgatishdir. Lekin ayrim o'quvchilar bularni tez tushuntirib oladilar va o'zlashtiradilar. Ikkinchisi bo'lsa aksincha juda sekin o'zlashtiradi. Dars jarayonida biri butun diqqat bilan eshitadi, qabul qiladi. Uchinchisi esa chalg'iyda, har xil napcara chalg'itadi va h.k. (o'qituvchi bir guruhga vazifa byergandan so'ng ular darrov bajaradi, xatolarni to'g'rilaydi, boshqa gypyh ham tez bajarishga tushadi va tez esdan chiqaradi, diqqatsizlik bilan bajaradi ongsiz ravishda. Albatta ularga chora ko'rish kerak. Masalan, bahosi pasaytiriladi va harakat qilishini talab qilinadi. Ayrim o'quvchilar juda qiyin o'zlashtiradi (qo'rqish, boshqalarni oldida yomon bajarishdan qo'rqish, kasallik va boshqalar halaqit beradi).

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

Albatta aldamechilar ham bo'ladi, ularni qiziqtirish kerak, tugarklarga jalb qilish, ota-onalari bilan suhbat o'tkazish, vazifalar berish (mashg'ulot joyini tayyorlash, sport buyumlarini tarqatish) maqsadga muvofiqdir. O'quvchilar ko'proq sport formasi yo'qligidan uyaladi. Shu boisdan mashqlarni bajarishda ham uyalib bajaradi. Bu albatta bajarish texnik darajasi past bo'lishiga olib keladi.

Muntazamlilik prinsipi:

1. Mashg'ulotlarning usluksizligi, doimiyligi.
2. O'quv jarayonini to'g'ri rejalashtirish.
3. Jismoniy yuklanishni asta sekin va tobora oshirib borish.

O'rgatish metodlarni va metodik prinsiplarni hisobga olgan holda darsga o'quvchilarni qiziqtirish zarur.

O'qituvchi shunday vazifalarni qo'ysinki, ular uni albatta bajarsin. O'qituvchining asosiy diqqatini o'quvchilarning ongli intizomini tarbiyalashga qaratilgan bo'lsin. Busiz to'la qonli darsni o'tkazib bo'lmaydi. Shu boisdan talab qonun-qoidalarni ishlab chiqish, unga sharoitlar yaratish va talab qilish:

1. Sport kiyimini kiyinish joyi va vaqti (sport kiyimini alohida o'zi bilan olib kelish).
2. Dars boshlanishidan oldin va tugagandan so'ng safga turish joyi, uning tartibi.
3. Mashg'ulot jarayonida guruhlarni joy almashish qoidalari va talablari.
4. Sport inshootlarini olib o'tish qoidalari va ulardan foydalanish qoidalari.
5. O'quv qo'llanmalar va cpopt anjomlarini joylashtirish tartibi.
6. Sport xonasidan uyushqoqlik bilan chiqib ketish.
7. O'qituvchi darsga tayyorgarlik ko'rishda shu narsalarni hammasini hisobga olish kerak.

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

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

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

Ko'rgazmali metod. Dars jarayonida yangi harakatlarga o'rgatishda bevosita ko'rsatishga berilib ketish kerak emas, chunki ko'rsatish namunali bo'lishi kerak. Shuning uchun juda yaxshi tayyorlangan o'quvchilardan ko'rsatishga foydalanish mumkin. Har xil rasmlar, filmlar, plakatlilar va boshqalardan keng foydalanish kerak.

Mashq metodlari. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida bu yoshdagi o'quvchilar bilan ratsional nafas olishga, qaddi - qomatini to'g'ri tutishga alohida e'tibor beriladi. Yaxshi harakat koordinatsiyasi, yuqori darajada texnikani ko'rsatishga intilishi kerak. O'smirlar bilan harakat faoliyatini o'rganishda qismlab o'rgagish va butunlay o'rgatish metodi qo'llaniladi.

V - IX sinflarda dars uch qismdan iborat: *tayyorlov, asosiy va yakuniy* qismlardan. Tayyorlov qismi o'quvchilar organizmini asosiy vazifalarni bajarish uchun mushaklarni qizitadi. Darsning bu qismiga 8-10 daqiqa ajratiladi, bunda qo'yidagi vazifalar: o'quvchilarni tashkil qilish va ularni asosiy harakat faoliyatini ko'rsatishga psixologik va funksional tayyorgarlik ko'rish lozim.

O'quvchilarni tashkil qilish kiyim almashish honasidan (razdevalka) boshlanadi, uni tartibi, tozaligi intizom va h.k. Co'ng o'quvchilarning o'z vaqtida dars boshlanishdan oldin safta turishni tashkil qilish (darsdan ozod qilinganlar sport kiyimida bo'lib safni chap tomonida qatorga turadilar, ular yordamchi sifatida qatnashadilar).

Psixologik tayyorgarlik qo'yidagicha amalga otshiriladi:

- o'quvchilarni saflanishi bilan;
- dars vazifalarini bayon etish orqali;
- saflanish va qayta saflanish mashqlarini aniq bajarishi orqali.

O'quvchi bildirgi (raport) qabul qiladi va salomlashgandan so'ng o'quvchilarni darsga tayyorgarligini ko'zdan o'tkazadi:

- sport kiyimlarini ozodaligi;
- sport anjomlarini joy-joyiga qo'yilganligi va h.k.

vazifalar ro'yxatiga kamchiliklarini to'g'ri
elementlarini, sifatlarini tarbiyalashga mo'ljalganligi kiradi.

Pedagogik nazorat

Jismoniy tarbaya darsini tahlil qilish.

Har bir o'qituvchi o'zi o'tayotgan darsini va boshqa o'qituvchilar darsini tahlil qila olishi kerak, chunki tuv darslarni to'g'ri tahlil qila bilish, samarali metodlarini egallash hamda pedagogik fikrlashning rivojlanishiga ko'maklashadi.

Darsni tahlil qilishchdan - maqsad o'qituvchining ishi, tajribalari bilan tanishish, maktabda jismoniy tarbiya holati va uni o'tkazish metodikasi bilan tanishish, o'quvchilar bilimini aniqlash, o'quvchilar bilan

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

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

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

Illyning uchun, har tomonlama o'rganib chiqish va darsni tahlil qilishda ishlab chiqilgan tuzilmadan foydalaniladi. U darsni tahlil qilishda ketma - ketligini yo'qolmasligiga imkoniyat yaratadi.

Darsni tahlil qilishda qo'yidagi savollarga javob bepish kerak: dars bayoni mavjudligi, darsga o'qituvchining va o'quvchining tayyorgarligi, dars bayonining mazmunini baholashni, darsni o'tkazishni har bir qismlarida o'qituvchilarning o'quvchilar bilan bo'lgan munosabatini, dars turi va tuzilishi, dars natijalarini aniqlash hamda o'quvchilarga tavsiyalar kiritish.

O'qituvchining darsga jiddiy tayyorgarlik ko'rishi ko'pincha uning sifatini oshirish bilan chambarchas bog'liqdir. Shuning uchun o'qituvchilarning dars o'tkazish tahlili bilan tuzgan dars bayonini ham baholash lozim.

Dars bayonini tahlil qilish va uni baholashda qo'yidagilarga e'tibor berish lozim:

- dars vazifalarini qo'yilishi, ularning konkretligi;
- jismoniy mashqlarni taqsimlashda ularning ketma - ketligi, darsni o'tkazish sharoitiga, dars vazifalariga mashqlarni munosibligi;
- o'quvchilarning tayyorgarligiga, mazmuniga to'g'ri tanlangan o'rgatish va tarbiyalash metodlarini munosibligi;
- darsda o'quv vaqtini taqsimlanishini muvofiqligi. Darsni tahlil qilishdan oldin sinf to'g'risidagi pedagogik tavsifnoma bilan tanishish lozim; o'quvchilarning intizomi va o'zlashtirishi, salomatligi va jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi va uni yoshi bilan tanishib chiqish kerak. So'ng umumiy ma'lumotlar belgilanadi - yoziladi o'qituvchining familiyasi, ismi, maktabda ish tajribasi, maxsus ta'minot; maktab, o'tkazish joyi va kuni; sinf; ro'yxat bo'yicha o'quvchilar soni va darsda qatnashuvchilar (shu jumladan qiz va o'g'il bolalar); chorak boshlanishidan oldin jadval bo'yicha dars soni (№); dars jarayonida

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

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

O'quvchilarning darsga tayyorgarligi; sport kiyimlarini kiyish va o'z vaqtida mashg'ulot o'tish joyida bo'lishi. Albatta, dars mazmuni va o'yin o'tkazish jarayonida o'qituvchining faoliyati va o'quvchilarning faoliyati, ularning munosabati, o'quvchilarning qiziqishi, faolligi va mashqlarni bajarish sifati to'g'risida ma'lumot berish kerak.

Yuqorida qayd etilganidek ishlab chiqilgan tuzilma asosida darsni tahlil qilish maqsadga muvofiqdir.

1. Dars boshlanishi. Darsni o'z vaqtida boshlanishi uchun qilgan tashkiliy ishlar. Vazifalarni tushunarli va lo'nda qilib yetkazish. Darsni o'tkazish. Tayyorlov qismi (8-12 daqiqa) o'quvchilar yoshiga binoan mashqlarni tushuntirish va ularni nomini to'g'riligi. Mashqlarni chiroyli ko'rsata bilishi va ularning konkretligi. Mashg'ulot jarayonida o'qituvchi o'z joyini tez topish qobiliyati. Mashqlarni bajarish davomida o'z vaqtida o'quvchiga mulohaza qilish, ko'rsatma berish. Qaddi-qomatini rostdashga oid mashqlar. O'quvchilarning tayyorgarligiga binoan jismoniy yuklanishning munosibligi, qiz va o'g'il bolalarga jismoniy yuklanishi alohida miqdorlash. Nafas olish ustidan nazorat qilish.

Darsning asosiy qismi (25-28 daqiqa). Ko'rgazmalilik metodidan foydalanish va ko'rsata bilish. Fan bo'yicha atamalarni to'g'ri so'zlash, sifatlarni tushuntirish. Yoshiga binoan tushuntirishni munosibligi. Darsning qismlari bo'yicha va umuman o'rgatish metodlariga tavsifnoma va natijaviy ko'rsatkichlar berish.

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

Hatolarni to'g'rilash usullari. O'quvchilarni o'z harakatlarini tahlil qilishga jalb etish o'quvchilarning faolligini oshirishga oid boshqa usullar. Har bir guruh ishlarni kuzatish.

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

O'qituvchi va o'quvchilarning ijobiy fazilatlari: munosabat, turli metodlardan to'g'ri foydalanish, chiroyli ko'rsatish va tushuntirish, hatolarni o'z vaqtida ko'rsatish va hakoza.

boshlanishi bor. O'qituvchi ularga chora ko'rmadi.

Dars jarayonida xronometraj o'tkazish.

Xarbiy talaba pedagogik amaliyot vaqtida jismoniy tarbiya darsi jarayonida xronometraj o'tkazishni bilishi shart. Dars jarayonida xronometrajlarni o'tkazish talabaga o'quv vaqtidan dars jarayonida unumli (ratsional) foydalanishga imkoniyat yaratadi. Bu pedagogik mahoratni takomillashtirishga ko'maklashadi, dastur materiallarini o'quvchilar tomonidan chuqur o'zlashtirishni ta'minlaydi, pedagogik jarayon sifatini yaxshilaydi va ko'taradi.

Jismoniy tarbiya darsi jarayonida o'qituvchining va o'quvchining faoliyatini qo'yidagi turlari bo'yicha o'tkaziladi:

1. Mashqlarni o'quvchilar tomonidan bajarilishi.
2. O'qituvchining tushuntirish so'zlarini eshitish, mashqlar bajarilishini ko'rsatishini kuzatish.
3. Dam olish, o'z navbatini ko'tish.
4. Mashg'ulot o'tish uchun joy tayyorlash, sport anjomlari va inshootlarni yig'ishtirib olish.
5. O'qituvchining xatosi bilan ketgan vaqt.

pedagogik jarayonni boshqarib borishi yozilish kerak. Shuni ham aytish kerakki o'quvchi tomonidan mashqni bajarish uchun navbatni kutish, dam olish - bu maxsus jadvalga qisqa vaqt dam olish va mashqni bajarish uchun o'z navbatini ko'tishga sarflangan vaqt yoziladi shuni ham aytib o'tish kerakki bir xil o'quvchilar juda passiv bo'ladilar, ular xatto bajarish navbatini o'tkazib yuboradilar (ya'ni bajarmaydilar). Bunday o'quvchilarni kuzatish uchun tanlash kerak emas.

Mashg'ulot uchun joy tayyorlash va ularni yig'ib olish-hamma (tashkiliy ishlar bilan bog'liq bo'lgan), mashg'ulot joyini tayyorlash, so'ng yig'ishtirib olish, turli sport buyumlarini tarqatish va yig'ib olishga sarflangan vaqt maxsus ajratilgan jadvalga yoziladi. Bu to'g'ri tushungan talabalarga o'zi olib boradigan darslarni yuqori sifatli darajada o'tkazishga hamda darslarni zichligini oshirishga yordam beradi.

O'qituvchining hatosi bilni sarflangan vaqt-bu hisobot turiga qo'yidagilar kiradi, dars boshlanishiga zalga kech kirish; sport anjomlarni va buyumlarni tuzatish va boshqalar. Saf mashqlarini takror - takror bajarish.

Dars jarayonida xronometraj o'tkazish metodikasi- darsda o'qituvchi va o'quvchilar faoliyat vaqtini aniq to'g'ri hisobot olib borish sekunder va oroqali bajariladi. Darsga kirish uchun qo'ng'iroq chalinishi bilan

sekundomer yurgiziladi va o'quvchilarni tartib bilan zal (maydoncha) dan chiqishda sekundomer to'xtatiladi. Xronometraj o'tkazish jarayonida vaqt ko'rsatkichlari o'ziga tegishli har bir munosabat bo'lgan jadvalga yoziladi. Xronometraj o'tkazish jarayonida faqat 1-2-3 jadvalga to'ldiriladi.

Birinchi jadvalda dars xismlari va mo'ljallangan vaqt yoziladi. Ikkinchi jadvalda o'qituvchining va o'quvchining faoliyatlari yoziladi: tushuntirish, ko'rsatish, tavsiya etish, hatolarni to'g'rilash, ogohlantirish, mashg'ulot joyini tayyorlashni boshqarish, sport ajnomlarini yig'ishtirish va boshqalar. Har bir mashqlarning nomlari yoziladi, ya'ni bu jadvallar haqiqiy o'quvchilar va o'qituvchilar faoliyatlarining nomlari yozildi.

Uchinchi jadvalda mashqni bajarilish vaqti yoziladi, ya'ni har bir mashqni bajarish yakuniy - vaqti, keyingi mashqni bajarishga dastlabki bo'ladi.

Sarflannsh darsning boshlanishi bo'lib hisoblanadi. Xronometraj olib boruvchi birinchi jadvalga 1 raqam yoki tayyorlov qismi deb yozadi. Ikkinchi jadvalda "Saflanish va bildirgi (raport) - so'zlarni yozadi. So'ng o'qituvchining vazifalarni bayon etilish vaqtini belgilaydi va h.k.

Agarda sinf kech qolib kelsa o'sha kelgan vaqti yoziladi. Masalan 1' 30". Shunday qilib dars tamom bo'lgandan keyin hamma jadvallar to'ldiriladi. Har bir faoliyatga ketgan vaqtni aniqlash sekundomer ko'rsattan vaqtdan yuqoridagi faoliyat vaqti ayriladi. So'ng har jadval birinchi dars qismlari sarflangan vaqtning ja'mi aniqlanadi.

Bundan keyingi qilingan ish - bu dars zichligini aniqlash vaqtlar va foiz bo'yicha. Darsga sarflangan umumiy vaqt 100% hisoblanadi. Shunga nisbatan hamma hisob-kitob bajariladi. Masalan, yuqorida qayd etilgan misolda, o'quvchilar tomonidan fakat mashqlarni bajarishga sarflangan vaqt 16 daqiqaga to'g'ra keladi.

Demak, 45 - 100%

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

By ko'rsatkich A3 (absolyut zichligi) yoki motor zichligi (MZ) deyiladi. Bundan tashqari umumiy zichligini chiqarish lozim (UZ). Darslarning umumiy zichligiga butun dars jarayonida sarflangan vaqt kiradi (mashq bajarish, eshitish, joy tayyorlash va yig'ishtirish va boshqalar). Faqat o'qituvchining hatosi bilan sarflangan vaqt kirmaydi.

Jismoniy tarbiya darsida xronometraj o'tkazish bayoni.

Dars o'tkazdi _____ Sana _____

Guruh yoki sinf Dars o'tkazish joyi, sport xonasi _____

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

Darsga qatnashganlar _____

O'-12

Q-15

Guruhlarning soni _____

O'-1

Q-1

Kuzatiluvchi o'quvchining ismi, familiyasi _____

Dars turi. Takomillashtirish xronometraj o'tkazuvchi _____

Vazifalari:

1. To'g'ridan yugurib kelib balandlikka sakrash.
2. Kichik ko'ptokni nishonga irg'itish.

Jismoniy tarbiya davrida pulsometriya o'tkazish. Dars jarayonida pulsometriya o'tkazish o'qituvchiga jismoniy yuklanishi o'quvchilar yoshiga va ularning xususiyatlariga mashg'ulotni o'tkazish sharoitiga va mazmuniga munosibligini aniqlashda yordam beradi. Undan tashqari jismoniy yuklanishini boshqarib borishga ham yordam beradi. Undan tashqari jismoniy yuklanishini boshqarib borishga ham yordam qiladi.

Pulsometriya o'tkazish metodikasi. Pulsometriya o'tkazishda kuzatish va ma'lumot yig'ish faqat bir o'quvchi orqali olib boriladi. Buning uchun eng faol o'quvchilarni tanlash kerak. Puls ko'rsatkichlari dars boshlanishdan oldin tinch holatda olinishi kerak. Shu boisdan birinchi ma'lumot olish boshqa fan darslaridan chiqishda olish kerak, ya'ni darsga kirishdan 5 daqika ilgari. Puls ma'lumotlarini olib natijalarni hisobot bayoniga yoziladi. Puls o'rish soni 10 soniya davomida olinadi. Har bir keyingi ma'lumotni olish mashq bajarish tamom bo'lishi bilan doimiydek umumiy qabul qilingan usulda o'tkaziladi. Qo'yidagi namuna sifatida jismoniy tarbiya darsining puls ma'lumot hisobotining bayoni ko'rsatilgan.

Jismoniy tarbiya darsini puls ma'lumot hisobotining bayoni.

Darsni o'tkazdi _____ Sana _____

Sinf 2-a O'tkazish joyi sport xona _____

Maktab _____ Jadval bo'yicha tartib raqami 3

Po'yxat buyicha o'quvchilar _____

soni 33, chorak 3,

Darsda qatnashdi o'g'il _____ chorak boshlanishida dars soni

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

$$84 - 100\%$$

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

42-X

fiziologik egri chiziqni tuzish qo'yidagicha bo'ladi: vertikal chiziq bo'yicha absolyut ko'rasatgichlar yoziladi, gorizonta chiziq bo'yicha dars vaqti (oralig'i 5 daqiqa). So'ng olingan ma'lumotlar asosida nuqtalar qo'yilib chiqiladi va egri chiyaziq tortiladi.

Kasb amaliy jismoniy tayyorgarlik.

Tanlab olingan mehnat faoliyatiga qaratilgan amaliy kasb tayyorgarlik vazifalari, muammolari asosiy talablari.

Qanday qilib, sog'lam bo'lib o'sish, uzoq umr yashash ko'p yillar. asrlar davomida odamlar fikridan tushmas edi. Tibbiyot xodimlari fikricha, sog'lomlashtirishning eng muhim vositalari - bu jismoniy tarbiyadir. Harakat, jismoniy mehnat, odamning hayoti zaruriyati bo'lib hisoblanadi, ayniqsa yoshlarda. Agarda biz ishni to'g'ri tashkil etsak, odam tana tizimi va organlari mustahkamlanadi va takomillashadi, ratsional tashkil etilmagan ish aksincha bo'shashtiradi va hohlanki ko'p vaqt xarakatsizlikda bo'lish, yoki jismoniy mehnat qilmaslik butunlay organizmni susaytiradi. Shuning uchun mehnat tartibini va dam olishni,

3	Umumiy reja asosida o'quv yurtlaridagi mashg'ulotlar	2	70
4	Sog'lomlashtirish guruhlarida (U.J.T.)	4-6	200-300
5	Sport to'garaklarida (razr. Yo'qlarda)	5-6	250-300
6	III razryadli sportchilar	6-9	300-400
7	II - I razryadli sportchilar	8-10	400-500
8	Sport ustasi	12-14	600-700
9	Sport ustasi (sportchilarda)	16-20	800-1000

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

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

Shunday qilib jismoniy tarbiyaning jamiyat uchun amaliy ahamiyati kattadir, chunki u kadrlar kasbiy tayyorgarligini yaxshilash omillari bo'lib kasbiy ko'nikma va malaka hosil bo'lish vaqtini qisqartirib uni tezlashtiradi, hozirgi zamon murakkab texnikasini boshqarish sharoitida ishlab chiqarishdagi ish faoliyatining mustahkamlashga, ishlab chiqarish

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

Mehnat mazmunini qo'yidagi xarakteristikalar bilan ajratish mumkin:

a) Xarakat turlari (ko'tariluvchi, tushuruvchi, bosim beruvchi, aylanma, uruluvchi va h.k.) va bunda ishchi organlarini qatnashish darajasi (qo'llar, qo'l kaftlari, barmoqlar, bir va ikki oyoq va shy kabi xarakatlar);

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

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

g) faoliyatni kuch xarakteristikasi (ayrim mushak guruhlariga kuch berish, kuchning dinamik yoki starik tartibi, kuch kattaligi);

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

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

Guruhlar

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

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

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

Ba'zi bir xarakterli belgilar.

Kam harakat sharoitida o'zi yurar mashina va ishchi agregatlarini boshqarishda qabul qilish jarayoni bilan moslashtirilgan qat'iy me'yori qo'l va oyoq harakatlari.

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

II. Tashqi sharoit bilan murakkablashtirilgan kasblar.

A) Suvchilar (vodolozlar va suzuvchilar) Dengiz va daryo kemalarida uzoq suzish yoki suv ostida ishlash sharoitida funksiyasi bilan aniqlovchi xususiyatlar.

B) dala va ekspeditsiya ishchilari. Dala va ekspeditsiya ish sharoiti bilan aniqlanuvchi xususiyatlari.

V) Issiq mikroklimat sharoitida (metallurgiya va boshqa korxonalarining issiq tsexlarida) ishlari bilan bog'liq bo'lgan ishlab chiqaruvchi kasblar. Organizmga temperaturaning, muskul kuchlari bilan bog'liq bo'lgan mehnat ta'sirlari.

G) Turli yo'nalishdagi montajchilar (visotniki) Balandlikda va chegaralangan tayanchdagi ish, mehnat ta'siri mushak kuchlari bilan ish, mehnat ta'siri mushak kuchlari bilan bog'liq.

D) Tog'da ishlovchi (ko'mir tog' - ruda va tog' - ximiya sanoati). Ishning er ostidagi sharoitlari, mehnat ta'siri mushak kuchlariga bog'liq.

III. Ayrim jismoniy qobiliyatlarini maksimal ko'rinishini talab etuvchi kasblar

A) yangi transport va ba'zi boshqa texnikani sinovchilar (sinovchi uchuvchilar va boshqalar) Maksimal ish bilan ta'minlangan sensor va boshqa ekstremal omillar (tezlanishdagi jismoniy yuklanishni ortishi, to'satdan hosil bo'luvchi situatsiyalar va boshqalar) bilan ta'minlangan vaqt etishmaslik sharoitida samolyot, apparat va boshqalarni boshqarish bo'yicha chegarali aniq harakat faoliyati.

B) Murakkab harakatlarni o'z ichiga olgan tsirk, estrada va kino artistlari (tsirk gimnastlari, akrobatlar, kuchli tangchilar va janglyorlar). Harakat sa'natida chegaraviy imkoniyatlarni namoyish qilish: sportning shunga o'xshash ko'rinishi bilan umumiylik.

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

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

Vositalar tarkibining xusiyatlari

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

Umumiy tayyorgarlik mashqlar tarkibi juda keng bo'lishi mumkin. Uni tanlashning asosiy maqsadi organizmning ish qobiliyati saviyasini oshirishga, uning «ish potentsialini» va sog'liqqa zarur yetkazuvchi omillarga nisbatan ortirish bo'lib, shu bilan birga kasb faoliti muvoffaqiyatli bo'lishi uchun keng imkoniyatlar yaratishdir. Bunin uchun chidamlilikni, umumiy va boshqa ko'rinishlarni, koordinatsion qobiliyatini rivojlantirishga hamda tayanch harakat apparatlarini har tomonlama mustaqamlashga yo'naltirilgan mashqlardan foydalaniladi. Kasb amaliy jismoniy tayyorgarlikdagi maxsus tayyorgarlik mashqlari boshqa maxsus jismoniy tarbiya turlaridagidek tanlab olingan harakat tarkibi elementlarini (agar bu mumkin va maksadga muvoffiq, bo'lsa; masalan o't uchiruvchi, militsiya operativ ishchisi, harbiy, amaliy ko'p ko'rashdagi amaliy mashqlar) o'z ichiga oladi yoki tanlab olingan faoliyatga o'xshash odamning jismoniy va psixik qobiliyatlariga harakatli talablarini amalga oshirish uchun modellashtiriladi (masalan trenajyorlarda uchuvchilar uchun maxsus tayyorgarlik mashqlari). Mana shu yul bilan yetarli samarador vositalarni yaratish mumkin bo'lmagan xollarda tayyorgarlik mashqlari bilan trenirovka effektini kasb faoliyatiga o'tkazish prinsipi bo'yicha mashq qo'llaniladi.

Kasb amaliy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotning shakllari va metodikasi.

Amaliy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha quyidagi mashg'ulot shakllari qo'llaniladi: Kompleks dars, ixtisoslashtirilgan daps (o'quv yoki trenirovka mashg'uloti), ertalabki jismoniy mashqlar (zaryadka), musobaqalar, bir necha kunli turistik poxodlar, kross yugurish va boshqalar).

Aralash dars quyidagilarni:

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

b) maxsus bo'limdan materiallarni o'z ichiga oladi.

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

mazmuni bilan chambarchas bog'langan bo'lishi lozim. Masalan: vertikal va gorizontal gimnastika narvon bo'yicha chiqishga va yurishga o'rgatishni gimnastika mashg'ulotlariga kiritish maqsadga muvofiq bulsa, tabiiy to'siqlarni yengish usullariga o'rgatish esa yengil atletika mashg'ulotlarida o'rganiladi.

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

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

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

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

Kasb-amaliy jismoniy tayyorgarlik odamni jismoniy va psixologik sifatlarini tarbiyalashga, harbiy faoliyat va mehnat xususiyatlariga qaratilgan unda (odamda) amaliy yordamchi harakat ko'nikma va malakalarni hosil qilishga yo'naltirilgan, hamda shu faoliyat sharoitida organizmni maxsus mustahkamlashga olib keladi. Bunda tayyorgarlik kasbga o'rgatish samaradorligini bajarishda yuqori ish qobiliyati bilan ta'minlashga imkoniyat yaratadi.

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

Mashg'ulotlar shakli uning mazmuniga faol ta'sir ko'rsatadi. Bir xil bo'lgan mashg'ulotlar shaklidan muntazam foydalanganda shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashuvi tuxtaydi. Jismoniy tarbiya vazifalarini samarali hal qilishida turli-tuman mashg'ulotlar yaratadi (masalan: yengil atletika darsi, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar; maxsus tayyorlashga yo'naltirilgan mashqlar, darsni tashkil qilish usullari dars oldida qo'yilgan vazifalarga mos bo'lishi kerak).

Jismoniy mashqlar mashg'ulotlarini va shaklini turkumlarga bo'lish

Har bir jismoniy tarbiya darsi uch qismdan iborat (tayyorlov asosiy, yakuniy qismlari). Nima uchun shunday? Darsning bunday tuzilishi birinchi navbatda odam organizmining moslashishi (kirishi), shug'ullanuvchilarning ishchanligini oshirishga qaratilgandir.

Ko'pincha odam ishchanligini uning ko'rinishidan - terlashi kizarishi, nafas olishining tezligi, uning mimikasi va h.k, lardan qo'llanadi. Shug'ullanuvchining holatiga va qon-tomir urilish tezligiga alhida e'tibor beriladi. Amaliyotda, qon tomir urilish tezligini o'lchaganda keng qo'llanadigan oddiy palpator metodidan foydalaniladi. Oldin tinch holatda 10 soniya davomida, so'ng dars jarayonida va oxirida o'lchash olinadi. Lekin, har bir o'lchash oraligi 3 daqiqadan - oshmasligi shart. Charchash jarayonini ko'rish uchun fiziologik egri chizig'i tuziladi. Bu egri chiziq jismoniy yuklanish va dam olish xarakterini hamda shug'ullanuvchilar ishchanligi darajasini nisbatan aniqlaydi. Umuman, aniq ma'lumotlar olish instrumental metodlar qo'llaniladi (kardiograf, va h.k.).

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

Bulardan tashqari maxsus adabiyotlardan fiziologik egri chiziq asosida 4 ta «zona» ajratiladi: Ishni boshlashdan oldingi holat-dastlabki holat - I zona; kirishish-P zona; nisbatan mustahkam adolat - Sh zona; ishchanligini pasayishi IV zona.

Mashg'ulot jarayonida qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun, yuqorida ko'rsatilgan asosiy ishchanlik zonalarining ahamiyatini hisobga olgan holda darsning tuzilishi 3 qisimli bo'lib ajratilgan.

Xamma mashg'ulotlar shakli umuman qo'yidagiga turkumlarga bo'linadi:

1. Mashg'ulotlarning darsli shakli (maktabdas- jismoniy tarbiya darsi, OUYuda jismoniy tarbiya darsi, trenirovka darslari va h.k.).

Mashg'ulotlarning nodarsli shakli (ertalabki gigiyenik gimnastika, gimnastika bilan individual shug'ullanish, turizm, sayrlar, sport bayramlari, musobaqalar va h.k.).

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

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

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

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

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

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

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

2. Dars oldida qo'yiladigan **vazifalar aniq va konkret** qo'yilib, ularni shu mashg'ulot jarayonida hal etilishi mumkinligi hisobga olinishi kerak.

Har bir mashg'ulotda o'quv materiallarini o'tishini **ketma - ketligi, uzviyligi ta'minlanishi** lozim. Bular «onglilik va faollik», «ko'rgazmalik», «oson tushunarli va individuallashtirish»,

«muntazamlik» va «talabalarni acta-sekin va tobora oshirib borish» umumiy metodik qonunlarga suyangan holda olib boriladi.

Mashg'ulotlarining darsli shaklini ko'pqirraligi.

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

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

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

3. **Kasb-amaliy jismoniy tayyorgarlik darsi** o'smirlar o'spirinlar bilan akademik litseylar va maxsus kasb-hunar kollejlarda, oliy o'quv yurtlarida o'tkaziladigan (o'quv amaliyoti, biologik, mehnat bosqichi va h.k.). Bu darslarning kasbga yo'naltirilgan amaliy harakatlarga va jismoniy sifatlarini tarbiyalashga karatilishn xarakterlidir.

4. **O'quv ishlarni xarakteri bo'yicha:** a) yangi materiallarni o'zlashtirish darslari, b) mustahkamlash va takomillashtir darslari, v) nazorat darslari, g) aralash darslari, d) kirish darslari.

a) Yangi materiallarni o'zlashtirish darslari-nisbatan kichik zichligi bilan ajralib turadi, chunki bu daslarda tushuntirish, ko'rsatish hatolarini to'g'rilashga hamda bajarish navbatini ko'tishga ko'p vaqt sarflanadi.

b) Mustahkamlash va takomillashtirish darslari - dars zichligi maksimal darajaga oshib boradi.

v) **Nazorat darsi** - musobaqaviy tarzda o'tkaziladi (qat'iy tartib, sport qoidalariga va talablariga rioya qilish, natijalarni aniq o'lchash va h.k.)

g) **Aralash darslar** - bir dars jarayonida yangi materiallarni o'zlashtirish, oldingi o'tilgan materiallarni mustahkamlash va takomillappirishga xarakterlidir.

d) Kirish darsi - o'quv yilining, chorakning, boshlarida, shuningdek dasturning, yangi bo'limlarini, masalan ko'rash turlarini boshlashdan oldin o'tiladi.

O'qituvchining darsga tayyorlanishi.

Dars o'tkazish murakkab va ko'p qirralik faoliyatdir. Shu sababli mashg'ulotlar yuqori darajada hamda sifatli olib borish uchun, o'qituvchi, oldindan mustahkam tayyorgarlik ko'rish lozim.

O'qituvchi umuman darsga tayyorlanishni o'quv yili boshlanishdan ancha oldin boshlaydi. U dastur materiallarini o'rganib chiqadi, uni o'tish izchilligini tahlil qiladi va uni o'tish izchilligini tahlil qiladi va uni yaxshilash tomonini uylab, chiqadi. O'qituvchi dastur materiallarini rejalashtirishda maktab, sharoitini, iqlim sharoitini, o'quvchilar tayyorgarligini hisobga oladi va alohida e'tibor beradi.

O'qituvchi navbatdagi darsga tayyorlanishda odingi darslarning yakunlarini hisobga olishi, qaysi materialni takrorlash, qaysi materiallarni o'rganishni belgilashi kerakligini ko'zdan o'tkazadi. Darsga tayyorlanishda birinchi navbatda reja asosida darsning konspekti tuziladi, unda konkret talim vazifalari belgilanadi.

Vazifalar juda aniq va tushunarli bo'lishi lozim, masalan, «past startdan chiqishni o'rgatish», «yugurib kelib uzunlikka sakrashda, yugurish ritmini takrorlash», «qal'ani himoya qilish» o'ynida to'pni ilish va uzatish hamda chaqqonlikni tarbiyalash.

Darsning konkret vazifalari belgilangandan so'ng, avval asosiy qisim keyin esa tayyorlov va yakuniy qismi uchun materiallar tanlanadi. Bu materiallar darsning asosiy vazifalarini hal etishda yondoshishi lozim.

Darsning konspektida, shuningdek, joriy hisob masalalari ham aks etadi (masalan, qaysi topshiriqni tekshirish, qaysi bolani tekshirish) va uyga berish mumkin bo'lgan vazifa belgilanadi.

Darsga tayyorligishda mashqlarni o'tkazash metodikasi bilan bog'liq bo'lgan masalalarga katta e'tibor berildi. Buning uchun o'qituvchi qo'llanishi zarur bo'lgan turli metod va usullarni ikir-chikirigacha nazarda tutadi. Shu boisdan, o'qituvchi dars paytida mashqlarni o'tkazishda qayerda turishi, darsni qanday kuzagishni va o'quvchilarga rahbarlik qilishini oldindan hal etib olishi kerak. O'qituvchi darsga tayyorlanayotib darsga kiritilgan barcha konspektidagi mashqlarni bajarib kuradi (oyna oldida bajarilishi maksadga muvofiqdir) va uni shu sinf o'quvchilariga

munosibligini yoki murakkabligini aniqlaydi. Kerak bo'lsa o'zgartirish kiritiladi.

Shular qatorida o'qituvchi dars jarayonida bolalar faolligini oshirish ular belgilab olishi lozim (qaysi usul yoki metodni qo'llash maqul va Bularan tashqari darsga tayyorlanishda o'quvchilarni ehtiyot qilish haqida ham o'ylash kerak. Buning uchun o'qituvchi yiqilish, shikastlanish va to'qnashishning oldini oluvchi tadbirlarni nazarda tutishi zarur (jihaz va inventarlarni joylashtirishi, gimnastika gilamlarida, to'shaklardan foydalanish, mashqlarni bajarishda o'quvchilar sheriklariga yordam berishi va boshqalar) va ular konspektning tashkiliy-metodik ko'rsatma jadvaliga yoziladi. Malumki, musiqa jo'rligida jismoniy tarbiya darslari juda muvaffaqiyatli o'tadi. Musiqali darslarda his-hayajonni oshiradi, shug'ullanuvchilarning kayfiyatini yaxshilaydi, mashqlarni ritmik ravishda bajarishga yordam beradi, o'quvchilarni estetik tarbiyalaydi. Albatta bunday mashg'ulotlarni olib borish shakllari ko'pqirralidir. Lekin darsdagi musiqa jo'rligi o'qituvchi unga yaxshi tayyorgarlik ko'rgandagina ijobiy natija beradi: musiqa asbobi yoki magnitafon qo'yilib, tegishli kuy yoki plastinkalar tanlanadi. Bular to'g'risida ham tashkiliy-metodik ko'rsatma yoziladi. Yuqorida qayd etilgan tayyorgarlik dars o'tishdan oldin uyda ko'riladigan tayyorgarlik ko'rish davom etadi. maktabga kelganda ham darsdan oldin tayyorgarlik ko'rish davom etadi. Birinchi navbatda sport honasining yoriqligini, tozalagini, havoning tozaligi, deraza yoki fortochkalarni ochilishi. So'ng qanday jihazdan foydalanish, qanday sport buyumlari qo'llanadi, ularni qayerdan, kim va qachon tayyorlashi mashg'ulotlardan so'ng kim yig'ishtirib olish kuzda tutiladi. Malumki, darslarda inventarlardan anik, tartibda foydalanish juda katta tarbiyaviy ahamiyatga ega. O'qituvchi boshlashdan oldin shu tayyorgarlik masalalariga tegishli o'quvchilarga beriladigan vazifalar hamda navbatchilarga kerak bo'lsa polni artib chiqish, o'z vaqtida sport buyumlarini olib chiqish va o'z vaqtida yig'ib olishni eslatishni unutmasligi kerak.

Eng oxirida o'qituvchi o'zining tashqi ko'rinishiga yetarli e'tibor berishi: u doimo tegishli kostyumda bo'lishi, toza, bejirim kiyinishi va bolalarga bu sohada o'rnak bo'lishi lozim. Uylaymanki, o'quvchilarning dars jarayonida faolligi, har doim sport kiyimida bo'lishi va boshqa tarbiyaviy tomonlari o'qituvchining bir darsga yaxshi tayyorgarlik ko'rib kelishiga bog'liq.

Jismoniy tarbiya darsida shug'ullanuvchilar faoliyatini baholash.

O'quvchilar ishining samaradorligini, ularning faolligini va tashabbuskorligini oshirishda bolalar faoliyatini baholash eng muhim shartlardan biridir.

Undan tashqari o'quvchilarning bilim satxini, harakat ko'nikma va malakalarini baholar orqali tahlil qilish o'qituvchilar faoliyatining natijalarini, ularning dars oldida to'g'ri vazifa qo'yishlarini, bu vazifalarni hal etishda foydalaniladigan vositalar va metodlardan foydalanish bilim boyligini umuman o'qituvchning darsga bo'lgan tayyorgarligini mehnatini aniqlash mumkin.

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

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

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

Ular qo'ydagichadir:

- jismoniy tarbiya bo'yicha dastur asosida ko'rilgan bilimga mustahkam ega bo'lishi va ularni mustaqil mashg'ulotlar jarayonida qo'llash;

- darslarda o'rganilayotgan jismoniy mashqlar texnikasini egallash;
- yoshiga binoan imkon boricha kuch qobiliyatlarini, chidamlilikni, egiluvchanlikni, chaqqonlikni, tezkorlikni rivojlantirishga intilish;
- darslarda egallangan ko'nikma va bilimlardan mehnatda va hayotda foydalanishni bilish;

- O'zbekiston Respublikasi harbiy Nizom asosida maktab dasturiga suyangan holda har bir buyruqlarni, saflanishlarni aniq bajarishni bilish;

- dars jarayonida faqat harakagda bo'lishi va ijodkorlik hamda tashabbuskorlik ko'rsatish;

o'qishim mumkin. Ular yanglishadilar, chunki o'quvchilarni biri sekin qabul qiladi, og'ir o'zlashtiradi, ikkinchisi yengil va tez o'zlashtiradi.

Tajribali o'qituvchilar ko'p baholash turlarini biladilar va ularni dars jarayonida keng qo'llaniladilar: yuqori natija ko'rsatgan o'quvchi bilan baholash; har bir bajarish texnikani alohida baholash, qanday baholash, imtalarni foydalanish, qanday ularni targ'ibot qilish va h.k.

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

Xulosa

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

- o'z fan bo'yicha yaxshi bilimga ega bo'lish va uni sevish lozim;
- Ishiga jiddiy va tashabbuskorlik bilan qarash;
- Darsga muntazam tayyorgarlik ko'rib borish;
- O'quvchilarda Vatanni sevish, uning taraqqiyotiga o'z hissasini qo'shishga intilish fazilatlarini tarbiyalash lozim.

III BOB. SPORT TRENIROVKASINING UMUMIY XARAKTERISTIKASI

Trenirovka deganda, by faqat bir xil, manoda tushunish mumkin emas. chunki «aqliy trenirovka», «jismoniy trenirovka», «psixologik trenirovka», «aylanma trenirovka», «zalar uchraydi. Demak, bu so'z trenirovka foydalanadi. Sport trenirovka foydalanadi. Sport trenirovka foydalanadi.

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

2. Oddiy so'z bilni gapnirilganda bu «Sport orqali» jismoniy tayyorlanish - jarayoni. Lekin pedagogik nuqtai nazardan qaralganda «Sport» - by faqattina sportchilarni yuqori natijalarga erishishigina emas, avallo ularni hayotta tayyorlash, sog'lomlashtirish va tarbiyalash vositalaridir. Sport trenirovkasi bilan bir qatorda «sportchini tayyorlash» atamasi ham qo'llaniladi. Bu tushunchalar mazmuni jihatidan bnr-biriga yaqin bo'lsalar ham lekin bir xil emas. «Sportchini tayyorlash» - keng tushuncha bo'lib o'z ichiga sport yutuqlariga tayyorgarlikni oshirish va egalashni ta'minlovchi vositalarning hamma yig'indisini qamrab oladi. Ularga:

1. Cpopt trenirovkasi mazmuniga kiruvchi vositalari;

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

1. Tarkibiy va bioximik o'zgarishlar asosida turli organ va organizmlar tartibining (asab, yurak, tomir, nafas olish muskuli va h.k.).

2. Buyrak organlarining koordinatsiyalashtirilishi markaziy asab tizimi o'zini boshqarilishi tomonidan takomillashadi.

a) Sportchining maxsus tayyorgarligi organizmning o'zi tanlagan sport turining maxsus talablariga moslashtirishdir;

b) Umumiy tayyorgarlik - harakat faoliyatining har turlariga moslashtirishning umumiy saviyasidir, Ular bir biri bilan o'zaro moslashtirilgan va biridan biriga o'tadi.

v) jismoniy tayyorgarlik - bu sport yutuqlariga mos tayyorlanish natijasida erishiladigan tayyorgarlikdir.

Bularga:

- kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantirishning ma'lum saviyasi (jismoniy tayyorgarlik);

- sport texnikasini va taktikasini egallash (sport texnik taktik tayyorgarlik);

- zarur bo'lgan psixik yo'nalishlar (psixik, irodali tayyorgarlik);

- bilimlarga o'pgatish (nazariy tayyorgarlik) kiradi.

Shunday qilib sportchini tayyorlash tayyorgarlikning 6 turidan kelib chiqadi:

1. Jismoniy tayyorgarlik.

2. Sport texnik tayyorgarlik.

3. Taktik tayyorgarlik.

4. Ahloqiy - irodaviy tayyorgarlik.

5. Nazariy tayyorgarlik.

6. Funktsional tayyorgarlik.

Shunday qilib sport trenirovkasining maqsadi garmonik birlikda ma'naviy boylik, axloqiy poklikka, ega bo'lgan jismoniy kamolotga ega hamda yuqori sport natijalariga erishishdir. Eng yaxshi shaxsiy natijalarga ega bo'lgan holat sport formasi deyiladi.

Jismoniy tayyergarlik sog'liqni mustahkamlashni ma'lum jismoniy saviyaning yetukligini, jismoniy sifatlarini va qobiliyatlarini tarbiyalashni o'z ichiga oladi. U umumiy jismoniy tayyorgarlikka va maxsus jismoniy tayyorgarlikka ajratiladi.

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

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

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

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

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

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

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

Uning vositalari asosiy mashqlar yoki uning elementlar shuningdek maxsus tayyorgarlik mashqlaridir. Shunday qilib sportchining jismoniy tarbiya va maxsus tayyorgarligini o'z ichiga olgan holda erishish mumkin.

Sportchining umumiy jismoniy tarbiyasi, «Salomatlik me'yorlarini bajarish bilan bog'liqdir. Jismoniy tayyorgarlik vositalari: jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtiri kuchlari va gigiyenik omillaridir.

Texnik tayyorgarlik

Sportchining texnik tayyorgarligi deb sport kurashida qo'llaniladigan vositalar yoki trenirovka vositalariga yoki trenirovka vositalariga himzmat qiluvchi harakat va faoliyat texnikasiga o'rgagishga hamda ularning zaruriy takomillashuvi darajasiga yetkazishga aytiladi.

Sportning texnik tayyorgarligi - sportning tanlangan turi uchun mos bo'lgan harakat texnikasining shakllantir jarayonidir.

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

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

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

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

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

Texnika mahoratning prinsiplari:

1. Boshqarilgan o'zaro tasir - o'zaro ta'sirning ikki shakli:
 - a) ijobiy (texnikaning bir elementi ikkinchi elementini egallashga yordam beradi. masalan, kuch chidamlikka yordam).
 - b) salbiy (bir sifat, ikkinchi sifatga halaqit beradi. Masalan, chidamlilik tezkorlikka, kuch egiluvchanlikka).

Haraksh texnikasini egallashga halaqit beruvchi hayot malakalar kam salbiy ta'sir ko'rsatadi.

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

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

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

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

Taktik tayyorgarlik.

Texnik tayyorgarlik bilan chambarchas holda sportchilarning tayyorgarligi ham o'tkaziladi. Texnik tayyorgarlikda kurash olib borish vositalari bilan qurollantirsa taktik tayyorgarlik esa ulardan, mohirana - qo'llanishi ta'minlaydi. Taktik tayyorgarlik bu sport kurashini olib borishning usullari va shakllari bilan qurollantiriladi.

Taktika mazmuni

1. Kelgusi ishlarni shakllantirish.
2. Mumkin bo'lgan, ma'lum yoki to'satdan sodir bo'ladigan kiyinchiliklarni yengish.

Taktika vazifalari g'alabaga erishish uchun kuch imkoniyatlardan maqsadga muvofiq ravishda foydalanishdir.

Buning uchun:

1. Sport taktikasining nazariy asoslarini o'zlashtirish;

2. Raqibning xususiyatlarini va musobaqa konkret sharoitlarini egallash;

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

4. Taktik - fikrlash va boshqa xususiyatlarni tarbiyalash zarurdir.

5. Bu vazifalardan maqsadga muvofiqrog'i taktik fikrlashni tarbiyalashdir. Sport o'yinlarida va yakka kurashishda taktika kengroq qo'llaniladi va natijalarga ta'siri kattadir lekin hamma hollarda ham bir xil bo'lmaydi.

6. Sportchi Zapotek «Sportdagi g'alabani hal etuvchi omilidir. Masalan, mashhur sportchi Zapotek «Sportdagi g'alaba uchun nima kerak?» degan savolga asosiy intellekt» deb javob bergan.

7. Shuning uchun taktik tayyorlikda asosiy vazifa taktik fikrlash bo'lib o'z ichiga qo'yidagilarni oladi:

- raqibning tayyorlanish faoliyati, muhitni diqqat bilan kuzatish,

- sport kurashi vaziyatini tezda qabul qilish va baholash;

- raqib faoliyatini oldindan bilish va ijodiy tasavvur eta olish ham taktik faoliyat taktik bilimlar asosida ko'rib ular quyidagilarga bo'lib o'z vaqtida hal eta olish;

Taktik faoliyat taktik bilimlar asosida ko'rib ular quyidagilarga bo'lib o'z vaqtida hal eta olish;

- nazariy bilimlarini o'rganish;

- harakat ko'nikma va malakalarning zapasi; - boyligi

- texnik mahorat saviyasi;

- jismoniy sifatlar va qobiliyatlar rivojlantirish saviyasi;

- irodaviy sifatlar;

Taktik faoliyatning 3 fazasi mavjuddir;

a) musobaqa sharoitida qabul etish va tahlil;

b) maxsus taktik vazifalarni fikran hal etish,

v) taktik vazifalarni harakatli hal etish.

Funksional tayyergarlik.

Funksional tayyergarlikning mohiyati organizm funksional tizimini muhitning murakkab sharoitlarida va yuqori jismoniy yuklanishlarda maqsadga muvofiq holda rivojlantirishda aks ettiriladi, bunda yuqori muvofiq kuchlanishlarni, funksional va psixologik tasirlarni engaytirish zarurdir.

Anatomiya, fiziologiya, bioximiya va boshqa fanlari bildn hozirgi paytda yuqori malakali sportchilar oladigan juda katta jismoniy

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

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

Funksional tayyorgarlik shakllari:

1. Funksional tayyorgarlikni fragmentlarini bytyn trenirovka mashg'ulotlarga kiritish.
2. Butun trenirovka mashg'ulotini funksional tayyorgarlik rejada o'tkazish;
3. Sog'lomlashtirish tadbirlari (ertalabki gimnastika, sayrlar va boshqalar) dan keng foydalanish.

Funksional tayyorgarlik vositalari;

1. Tinchlantiruvchi vositalar (rasstyagivanie, rasslableniye, otklyuchenie);
2. Miya qon aylanishini boshqaruvchi mashq (qo'lda, tik turish boshda tik turish)lar.
3. Vestibulyar analizatorning mushak sezishini nafas olishi boshqa tizimlarini rivojlantiruvchi mashqlar.

Спорт trenirovka vositalari:

Sport trenirovkasining asosiy, vositalari jismoniy mashqlar va faol harakat faoliyati bo'lib o'z ichiga quyidagilarni oladi;

1. Tanlangan (asosiy) yoki musobaqaviy mashqlar;
2. Maxsus tayyorlovchi mashqlar;
3. Umumiy tayyorlovchi mashqlar.

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

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

b) Funksional imkoniyatlarini (kuch, tezkorlik, chidamlilik h.k.) ya'ni harakat texnika mazmunini rivojlantirishiga yo'naltiruvchi - rivojlantiruvchi mashqlar. Yondashtiruvchi mashqlar o'z shakli bilan rivojlantiruvchi mashqlarga nisbatan tanlangan sport turiga yaqindir hamda ularning trenirovka jismoniy yuklanishi kamdir. Umumiy tayyorlovchi mashqlar sportchining umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari bo'lib xizmat qiladi. Umumiy tayyorgarlik mashqlari:

1. Hamma asosiy jismoniy sifatlari rivojlantirishga tasirlarini (kuch, chiqqonlik, chidamlilik) va turli harakat ko'nikma va malakalarini rivojlantirishiga tasirlarini hisobga olish;

- bular gimnastika mashqlar, sport o'yinlari, harakatli o'yinlari va sportning boshqa turlari.

- chidamlilik - (uzoq masofalarga bir tekisda va o'zgaruvchan, changi krosslari va h.k.

- kuch, og'irlik va qarshilik gimnastik mashqlar

- tezkorlik - yaqin masofaga yugirish mashqlari va sport i (voleybol),

<Alpomish> va «Barchinoy» majmuasi me'yorlariga kiradigan mashqlardan foydalanish zarur. Umumiy tayyorgarlik mashqlari

tanlab olingan xususiyatlarini ifodalab berishi, tanlashda jismoniy sifat

malakalarini «ijobiy kuchishini» hisobga olish zarur. Umumiy jismoniy

tayyorgarlik sportning hamma turlari uchun har xildir.

Sport trenirovkasi metodlari:

1. So'z metodi.

2. Ko'rgazmali metod.

3. Mashq metodlari.

Mashq metodlari sport trenirovkasining asosiy metodlari bo'lib

hisoblanadi. Qat'iy tartiblashtirilgan mashq metodlari, o'yni va musobaqa

metodlari birinchi darajali ahamiyatga ega.

Qat'iy tartiblashtirilgan mashq metodi chuqurroq takomillashtirilgan

va sportning tanlangan turining talablariga javob beruvchi jismoniy

qobiliyatlarini rivojlantirishiga yo'naltirilgandir. Sport trenirovkasida sport

turlari xususiyatlari, trenirovka bosqichlari va boshqa holatlarni hisob

olgan holda metodlarni optimal yg'indisidan foydalanadi, shuningdek

sport takomillashuvni maksimal natijalariga erishish mumkin.

Sport trenirovkasining prinsiplari.

Jismoniy tarbiya insonlik jamiyati tarixining barcha bosqichlarida xalq madaniyatining tarkibiy va muhim qismi bo'lib kelgan. Xususan, unga O'zbekiston hududida yashayotgan xalqlar ma'naviy va jismoniy barkamollik mezonini sifatida qarashgan. Jismoniy tarbiya va harbiy san'at XIV-XV asrda ham ancha rivoj topgan. Amir Temur olib borgan siyosat jamiyatning hamma sohalarida bo'lgani kabi jismoniy tarbiyaning mohiyatini yuqori bosqichga ko'targan. Temuriy, davrida harbiylarni jismoniy tarbiyalashga alohida e'tibor berilgan. Kurash, kamondan o'tish, ot sporti, qilichvoqlik o'yinlari bo'yicha ko'pgina musabaqalar o'tkazilgan.

Demak jismoniy tarbiya va sportni O'zbekistonda rivojlanishi qadim zamonga to'g'ri keladi. Sportning keskin rivojlanishi mustaqil O'zbekiston Respublikasi davriga to'g'ri keladi. Qaysi sport turi bo'lmasin bizning sportchilarimiz oltin, kumish, bronza medallariga eta bo'lishga sazovordir. Agarda sobiq Sovet davrida yagona sportchilar ismini dunyo g'olibi tarzda tilga olsak, mustaqillik davrida esa o'nlab ismlarni aytsak ham bo'ladi: Muhammadqodir Abdullaev, Laziz Zokirov, Artur Grigoryan, Timur Tulyakov, Shuhrat Xo'jaev (sambo), Ruslan Chagaev, Lina Cheryazova - fristaylchi ayol. Olmos Yusufov - kik boks, karate bo'yicha anchagina yutuqlarga ega bo'ldik va shu kabilar. Jismoniy tarbiya va sport rivojlanishining samaradorligini oshirishda jismoniy tarbiya vositalari, metodik prinsiplari; ongillik va faollik, ko'rgazmalilik, muntazamlilik, oson tushunarli va individuallashtirish hamda talablarni tobora oshirib borish prinsiplaridir.

Prinsip o'zi nimadir? Bu talab, trenirovka jarayonining qonun qoidalaridir. Sport trenirovkasida yuqorida ko'rilgan ongillik va faollik, ko'rgazmalilik va shu kabi metodik prinsiplari qo'llaniladi.

Yuksak yutuqlarga yo'naltirilganlik prinsipi

Harbiy sport o'z oldiga yuqori maksimal natijalarga erishish maqsadini qo'yadi. Sportda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilar, jismoniy rivojlanishda, funksional tayyorgarlikda, harakat malakalarini egallashda ba'zi bir yutuqlarga erishish vazifasini qo'yadilar. Yuqori natijalariga erishish ko'rsatmalari ayrim vosita va metodlarini tanlash bilan yuqori saviyadagi trenirovka jismoniy yuklanish yordamida, jismoniy yuklanish va dam olishni almashtirishning maxsus tizimi, trenirovka

jarayonini tsiklligini va h.k.lar yordamida amalga oshiriladi. Kunda - muntazamlilik, ongillik va faollik va h.k) o'z aksini topadi, chunki yuqori natijalarga erishish yo'li ijodiy izlanishda, sportchining biror bir xususiyatlarini

Yuqori natijalarga erishish yo'li ijodiy izlanishdan, - sportchi metodlarining kashf etilishidan ajratilmaydi. Sportdan ishga ongillik va faollik prinsiplari trenirovkada yetakchi ahamiyatga ega

Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi prinsipi - bu sport trenirovkasida shaxsni har tomonlama, rivojlantirishning umumiy prinsipidir. Tayyorgarlikning bu ikki turi talablarida olib borilishi lozim.

Umumiy tayyorgarlik jismoniy faoliyat jarayonida funksional talablarni yaratadi, o'zining rivojlanishi va o'zaro ta'siri harakat sifatlarini rivojlantirishni ta'minlaydi, sport turining texnika va malakalarini boyitadi, jismoniy talablarni rivojlantiradi.

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

Umumiy jismoniy tarbiya va maxsus jismoniy tarbiyalarning rivojlanishida % munosabati sport turi va sportchilar malakasiga bog'liq-bo'lib, bu xususiyatlar asosida trenirovkanning turli bosqichlarida o'zgarib turadi.

	Fundamental davri	Musobaqaviy davri	O'tish davri	
I- bosqich	80/20 70/30 60/40	30/70 20/80	80/20 70/30	h.k.l/m.j.t.

Trenirovka jarayonining uzluksizligi prinsipi (jismoniy yuklanish va dam olishning zichlashtirilgan rejimi)

Sport trenirovkasi jarayonining uzluksizligi quyidagi asosiy momentlar bilan xarakterlanadi:

1. Trenirovka jarayoni sportning, tanlangan turida takomillashuvga yo'nalishni saqlagan holda butun yil davomida olib boriladi. Trenirovkoning yillar o'rtasida o'zlashishi notijaga salbiy ta'sir etadi.

2. Keyingi trenirovka mashg'ulotining ta'siri oldingisining davomi sifatida qaraladi. Buning mazmuni shuki, trenirovka mashg'ulotlari o'rtasida katta interval bo'lmasligi kerak. Trenirovkadan keyin sportchi dam olishi va keyingi trenirovkaga tayyorlanishi lozim. Uning dam olishi ko'p davom etishi kerak emas, toki oldingi ishdan qolgan izlari yo'qolmasin hamda sportchi keyingi ishini yuqori qobiliyat bilan bajarsin, ya'ni ish qobiliyatini ham sifat, ham son tomondan oshirsin. Trenirovka tiklangan yoki o'ta tiklangan ish qobiliyati asosida o'tsin.

3. Dam olish intervallari: a) to'liq (ordinarniy), b) qattiq (subintervalniy), v) ekstremal (superintervalniy) mashg'ulotlar o'rtasida dam olish interval ish qobiliyatini tiklash va oshirishning umumiy oqimlarini aniqlovchi oraliqlarida bo'lishi lozim, mashg'ulotlarni qisman tiklanganlik holda doimo o'tkazish mumkin.

Bip qancha trenirovka mashg'ulotlarini to'la tiklangan holda o'tkazilishi mumkin, ish qobiliyatini yuksak natijasiga erishish uchun organizmga yuqori talab va dam olishniig qattiq intervali qo'yiladi. Bunday zichlangan jismoniy yuklanish keyingi etaplicha dam olish bilan moslashtirilishi lozim (masalan: marofonchilar uchun ko'raylik. organizmni 3-4 kunda tiklash lozim, chunki katta sportda tiklash jarayoni uzok davom etadi), lekin har bip mashg'ulotdan keyin to'la tiklanishni ko'tish mumkin emas, bo'lmasa yuqori natijalarga erishish sodir bo'lmaydi).

Dam olish va jismoniy yuklanishning bunday almashuvi har bip ayrim mashg'ulotlarda va mashg'ulotlar seriyasida qo'llaniladi. Seriyalardagi mashg'ulotlar soni va ylap orasidagi dam olish interval kattaligi trenirovka davrlari bosqichlariga bog'liqdir.

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

oshqalari; B- jismoniy yuklanishning qo'shimcha xarakteriga ega (boshqa tushak yoki sifatlar) hamda faol dam olish shaklida o'tiladi.

Trenirovka talablarini asta-sekin va tobora oshirib borish prinsipi

Sport trenirovkasida jismoniy yuklanish faqat asta-sekin oshmasdan, ilki maksimal oshib boradi. Maksimal deganda sport bilan bog'ullanishning ko'p yillar davomida jismoniy yuklanishni oshirish, uningdek sport kamolatining turli bosqichlarida chegaraviy jismoniy yuklanishlardan tizimli foydalanish tushuniladi

Shunday qilib: 1. Jismoniy yuklanish mashg'ulotning o'zida oshiriladi. 2. Bir mashg'ulotdan ikkinchi mashg'ulotga o'tishda oshiriladi. Jismoniy yuklanish bosqichlar bo'yicha o'zgaradi.

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

Maksimal jismoniy yuklanish bu organizm imkoniyatlarining funksional chegarasidan turuvchi va stimulyatsiyani talab etuvchi jismoniy yuklanish bo'lib organizmning imkoniyatlari chegarasida chiqib ketmaydi. Agar bundan oshib, ketsa unda sportchi peretrenirovka Holatiga o'tadi, ya'ni jismoniy yuklanish uning uchun funksional chegarasidan ortiq bo'ladi. Maksimal jismoniy yuklanishda organizm optimal imkoniyatlarga erishgan chidash bera oladi.

Maksimal jismoniy yuklanish o'lchovi: a) sportchi tayyorlanish bosqichlariga; b) individual xususiyatlariga va v) sport turi xususiyatlariga bog'liqdir (masalan stayr-boshlovchi sportchi uchun bir mashg'ulotda 15-20 kmli jismoniy yuklanish maksimal hisoblanadi, yuqori malakali sportchi-stayr uchun trenirovka mashg'ulotida 60 km. hisoblanadi).

Mashhur sportchi Zatonek hajmini oshirib borsa, Vladimir Kuts shiddatni oshirib boradi 400 m dan 50 martagacha.

Maksimal jismoniy yuklanish o'zgaradi, ya'ni oldingi bosqichdagi maksimum keyingi bosqichda oddiy bo'lib qolishi mumkin (chegaraviy jismoniy yuklanish bo'lib organizm hamma resurlardan foydalanishdir).

Jismoniy yuklanish chegarasi organizm rivojlanishining ma'lum bosqichida organizm imkoniyatlariga mos o'rganilishi lozim, ya'ni trenirovka jarayonida organizmning funksional va o'rganish imkoniyatlari ortganda jismoniy yuklanish maksimum ham ortadi hamda hajm, shiddat, bosqich va davrlar bo'yicha o'zgaradi. Jismoniy yuklanish ayrim

mashg'ulotlarda haftada, oyda yilda butun sport faoliyati davrida ortib boradi.

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

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

Trenirovka jismoniy yuklanishning to'liqsimon o'zgarish prinipitsi

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

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

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

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

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

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

To'liqsimon o'zgarish jismoniy yuklanishning hajm va shiddat dinamikasiga hos bo'lib ular o'zaro mos kelmaydi. O'rta va katta to'liqlarda hajm ko'rsatkichi ortadi (hafta, oy davomida trenirovka ishlarining yig'indisi ortadi), so'ngra stabillashib kamayadi, shiddat (mashg'ulotlarning motor zichligi harakatning tezkorlik va kuch xarakteristikasi) ortadi.

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

Haftali tsiklda (kichik to'liqlar) bir mashg'ulot boshqasidan farq qiladi, har haftadan keyin ish qobiliyati pasayadi, dam beriladi va yangi hafta boshlanadi, ya'ni ma'lum ritm ishlab chikiladi (haftaning oxirida idamlilikka oid ishlar olib boriladi).

Ayrim hollarda kichik va o'rta to'liqlar injismoniy yuklanish dinamikasining boshqa «zinasimon», «to'g'ri chiziqli» shakllari bilan mashtirib turiladi.

Sport natijalari turli munosabatlardagi hajm va shiddat bilan o'zlashtiriladi. Shiddatning o'sishi yutuqlar garovi bo'lgan hajmlarni o'zlashtirish asosida sport yutuqlarini ifodalaydi.

Trenirovka jarayonining tsiklliligi

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

Quyidagilar farq qilinadi:

- 1 – trenirovkaning kichik tsikli mikrotsikllar (haftalik).
- 2 – o'rta mezotsikllar (oylik).
- 3 – katta makrotsikllar (yillik).

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

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

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

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

Sport trenirovkasining tuzilishi

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

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

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

3. Trenirovka jarayonining faza yoki stadiyasini keltirib chiqaradigan turli bo'g'inlarning malum ketma-ketligi (ayrim mashg'ulotlar va ularning bo'limlari bosqichlari davrlari, tsikllari) paytida ba'zi qonuniy o'zgarishlarning sodir bo'lishi.

Trenirovka jarayonida sodir bo'ladigan vaqtga bog'liq holda qo'yidagilar ajratiladi:

a) Mikrostruktura ayrim trenirovka mashg'ulotlari va mikrotsikl tuzilishi (haftalik); b) Mezostruktura ayrim mikrotsikllarning nisbatan tamomlangan trenirovka bosqichlarining tuzilishi (uzoqlilik, masalan bir oylik); v) Makrostruktura-yarim yillik va ko'p yillik katta trenirovka tsiklining tuzilishi.

Trenirovkaning mikrostrukturasi. Sport trenirovka tuzilishi-ning xususiyatlari avvalo mazmuni spetsifikasi bilan aniqlanadi. Lekin funksional o'zgarishlar jismoniy yuklanish bilan bog'liqdir. Bir butunlikda sport trenirovka turlari uchun yuqori motor zichlik (faol va harakatdagi faoliyat uchun ketgan vaqtning mashg'ulotni umumiy vaqtiga nisbatan) xarakterlidir. Shu jumladan, trenirovka ishlarini (uzluksiz davom etadigan ish metodi buyicha aylanma trenirovka uzlugli ish metod bo'yicha aylanma trenirovka, ekstensivligi ish metodi bo'yicha aylanma trenirovka va h. k.) tashkil etishning samarador usullarini aniqlaydigan aylanma trenirovka deb ataladigan maxsus variantlardan keng foydalanishni ifodalaydi. Trenirovka mashg'ulotlari tuzilishining xususiyatlari shuningdek sportchi sutkalik va haftalik rejimda jismoniy yuklanish va dam olishning zichlashgan rejimdan ham kelib chiqadi. Hozirgi zamon sportiga xarakterini kundalik mashg'ulotlar, har bir ayrim mashg'ulotlar dastlabki va keyingilar bilan kelishilgan holda oldingi mashg'ulotdan jismoniy yuklanishlar kattaligi va foydali yo'nalishiga bog'liq holatda keyingi mashg'ulotlarda jismoniy yuklanish kattaligi va yo'nalishi o'zgaradi, bu esa o'z navbatida mashg'ulotlar tuzilishini u yoki bu detallari o'zgarishiga bog'liq bo'ladi. Agar mashg'ulotlar har kuni 2 marta

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

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

Trenirovkaning mezostrukturasi

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Trenirovkaning makrostrukturasi

Yillik va yarim yillik trenirovka tsikllari. Sport trenirovkasini davrlashtirish asoslari. Yillik va yarimyillik trenirovka tsikllari asosan 3 davrga bo'linadi:

1 Tayyorlov. 2. Musobaqaviy. 3. O'tish davri.

Sport formasi pedagogik nuqtai nazardan qaraganda sportchining yutuqqa erishishga optimal tayyor ekani hamma tomonlarining (komponentlarining)-psixik, jismoniy; sport- texnik va taktik jihatdan tayyor ekanining garmonik birligidan iboratdir. Ilmiy tekshuruvlar sport formasining taraqqiyot jarayoni fazali xarakterga ega ekanini ko'rsatadi. Bu jarayon 3 fazadan-formaga kirish, uni saqlash (nisbatan stabilashtirish) va sport formasini vaqtincha yo'qotishdan iboratdir, Sport shakli rivojlanish fazoviyliigi trenirovka davrlarining tabiiy asoslaridir.

Katta, masalan yillik, vaqt bo'limlaridagi trenirovka jarayoni malum davrlar bo'yicha tuziladi. Boshqacha etganda qonun qoidalarga bo'ysinadigan davriy o'zgarishlar sodir bo'lib ular trenirovka tuzilishi va mazmunining hamma elementlari uning yo'nalishi, vositalari, metodlari, umumiy va maxsus tayyorgarlik munosabatlarini jismoniy yuklanish dinamikasining va hokozolarni o'z ichiga oladi. Sport shaklini biz optimal (eng yaxshi) tayyorgarlik holati sifatida aniqlab u sportchi tomonidan sport takomillashuvining har bir yangi bosqichida mos holda bo'lgan tayyorgarligi natijasida egallanadi. Sport shakli ko'p qirrali hodisalardir. Fiziologik nuqtai nazardan bu maxsus mushak ishlarini sport formasida bo'lmagan paytda yuqori funksional saviyada bajarish qobiliyatidir; Funktsiyalarni tejash yani bir qator fiziologik o'zgaripglarni (sdvigi) chegara bo'lmagan standart ishlarni bajarishda kamaytirish yuksak stabilik va shu bilan birga sport harakat malakalari dinamik steriatiplarining va reaktivliigi (o'zgapuvchan moslashuvi); yuqori darajada, yani organizmning tez ishlab chiqishligi va harakat faoliyat jarayonida almashinishning takomillashgan qobilyati; Tiklanish jarayonining tezlashuvi; Sport formasi to'g'risidagi psixologik tasavvurlar

zircha to'liq, bo'lmay yetarli darajada konkretlashtirilmagan. Shunday bo'lsa ham quydagilarni ajratish mumkin: Ayrim maxsuslashtirilgan qabul qilishlarni yaxshilash (chang'ichlarda chang'i sezgisini, suzuvchilarda suv sezgisini va h.k.): Harakatni ongli ravishda boshqarish imkoniyatini va ort taktik fikrlashning ijodiy nomoyonini oshirish va irodaviy o'chlanishlar oshirilgan diapazonini, ya'ni chegaraviy irodaviy o'chlanishlarni bajarish imkoniyatlari.

Musobaqalarga, yutuqlarga ayrim emotsional ishonish sport formasi o'z kuchiga ishonish asosida ko'proq madrlik ko'rsatish davridir. Pedagogik nuqtai nazardan sport formasi sportchining jismoniy (sport texnik va taktik yutuqlariga optimal tayyorgarligi hamma tomonlarining komponentlarning) garmonik birligini bildiradi. Mana shu komponentlarni mavjudligi sportchining sport formasida ekanligi to'g'risida gapirishga asos bo'la oladi.

Sport trenirovkasi. Jismoniy tarbiya tizimida ixtisoslashtirilgan bo'linish. Sport trenirovkasi bu usul tarbiyaning ixtisoslashtirilgan rayoni bo'lib sport natijalarga erishish hamda ahamiyatiga ega bo'lgan o'lyatiga tayyorlashni tushunishdir.

MUNDARIJA

I BO'LIM. JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASINING ASOSLARI

I bob. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fan sifatida

Jismoniy madaniyatning shakli va funksiyasiga xarakteristika.....	16
Jismoniy madaniyat nazariyasining boshqa fanlar bilan bog'lanishi.....	19
Jismoniy madaniyat nazariyasining ilmiy- tadqiqot metodikalari.....	22
Uzbekistonda jismoniy madaniyat tizimining rivojlanishi.....	27
Jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalari.....	31
Jismoniy tarbiya vositalari.....	40
Jismoniy mashqlar tavsifi.....	43
Jismoniy mashqlarni ta'sirini aniqlaydigan omillar.....	50
Jismoniy mashqlar texnikasi.....	53
Jismoniy tarbiyaning metod printsiplari.....	56
Engillik va faollilik printsiplari.....	57
Uzuntavamlilik printsiplari.....	61
Qaytib kelish printsiplari.....	62
Qaytib kelish toboraga oshirib borish printsiplari.....	65
Jismoniy tarbiya metodlarini tuzilish asoslari.....	67
Jismoniy tarbiya metodlari.....	68
Uzuntavamlilikni ta'minlash metodi.....	69
Uzuntavamlilik metodi.....	70
Uzuntavamlilik tarkiblashtirilgan mashq metodi.....	72
Mashq metodida jismoniy yuklanish va dam olishni almashtirish xususiyatlari.....	73
Uzuntavamlilik va itervalli yuklanish rejimida standart takrorlash metodlari.....	73
Uzuntavamlilik zgaruvchan mashq metodi.....	75
Uzuntavamlilik kombinatsiyalashtirilgan mashq metodi.....	75

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

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

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

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

II BO'LIM. JISMONIY TARBIYA METODIKASI

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

exnik tayyorgarlik	198
'uksak yutuqlarga yo'naltirilganlik prinsipi	204
renirovka jarayonining uzluksizligi prinsipi (jismoniy yuklanish va dam olishning ichlashtirilgan rejimi)	207
renirovka talablarini asta-sekin va tobora oshirib borish prinsipi	208
renirovka jismoniy yuklanishning to'liqsimon o'zgarish prinpitsi	212
renirovkaning mezostrukturasi	214
renirovkaning makrostrukturasi	216
dabiyotlar	216



ISBN 978-9943-389-5-9



9 789943 389595