



E.T. Raxmanov

# JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYATI

DARSLIK



6.44 3/07.81  
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI  
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA  
SPORT UNIVERSITETI

RAXMANOV ELDOR TOLIBJONOVICH

# JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYATI

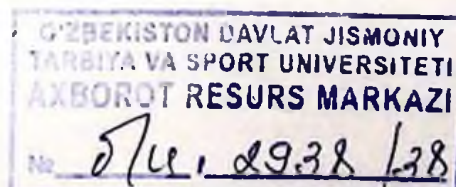
Darslik

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti rektorining  
buyrug'iga asosan 61010300 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha),  
61010800 – Adaptiv jismoniy tarbiya va sport (parasport),  
61010900 – Jismoniy tarbiya va sport menejmenti, sport tadbirlarini  
tashkil etish va boshqarish ta'lim yo'nalishlari uchun  
darslik sifatida nashr etishga tavsiya etilgan.*

Toshkent

“EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI”

2025-yil



UO‘K: 796.011.3(075.3)

KBK: 75.1ya73

**Raxmanov E.T. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati.**  
Darslik // T.:“EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI”, – 2025, 442 bet.

**Taqrizchilar:**

- Mirjamolov M.X.** – *“Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti” direktori, dotsent, p.f.d. (DSc);*
- Arabboyev Q.T.** – *QDPI “Jismoniy madaniyat metodikasi” kafedrası mudiri, dotsent.*

**Muallif:**

**Raxmanov Eldor Tolibjonovich** – *Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati kafedrası professori v.b., p.f.b.f.d. (PhD), dotsent;*

Mazkur darslik ikki qismdan iborat bo‘lib, birinchi qismda “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” fanining umumiy tavsifi, vosita va uslublari, tamoyillari, harakatlarga o‘rgatish jarayonlari, ikkinchi qismda esa maktabgacha va maktab ta’limi muassasalaridagi jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari, mashg‘ulot shakllari (dars, sinfdan va maktabdan tashqari mashg‘ulotlar), o‘quvchilar faoliyatini tashkil etish usullari haqidagi zaruriy bilimlar bilan birgalikda, ta’lim jarayonini rejalashtirish, tashkil etish va o‘tkazish, nazorat va tahlil qilish bo‘yicha ko‘nikma va malakalarni shakllantirishga ko‘maklashuvchi ma’lumotlar berilgan bo‘lib, u jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarini tayyorlaydigan oliy ta’lim muassasalarining o‘qituvchi va talabalari, professional hamda boshqa sport ta’lim muassasalari o‘quvchilari uchun mo‘ljallangan.

**ISBN: 978-9910-8687-9-5**

© E.T. Raxmanov – 2025  
© “EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI” – 2025

*Jismoniy tarbiya – insonning aqliy  
va jismoniy salohiyatini uyg'un  
rivojlantirish yo'lidir.*

*L.P. Matveyev*

## **Kirish**

---

Hozirgi globallashtirish davrida ta'lim tizimi jamiyat rivojlanishining asosiy omillaridan biri sifatida qaralmoqda. Zamonaviy ta'lim jarayoni jamiyat ehtiyojlari va xalqaro standartlar asosida shakllantirilishi zarur. Shu nuqtai nazardan, jismoniy tarbiya va sport sohasi bo'yicha kadrlar tayyorlash tizimini modernizatsiya qilish, o'quv jarayonini ilg'or pedagogik texnologiyalar bilan boyitish hamda zamonaviy ilmiy yondashuvlar asosida rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiya va sport inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy va ma'naviy barkamol avlodni shakllantirishda hal qiluvchi omillardan biri sanaladi. Jahon tajribasi shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya va sport sohasi rivojlangan mamlakatlarda aholining turmush darajasi va mehnat unumdorligi yuqori bo'ladi. Shu boisdan, O'zbekiston Respublikasida ham ushbu yo'nalishning rivojlanishiga katta e'tibor qaratilmoqda. Xususan, so'nggi yillarda qabul qilingan huquqiy hujjatlar, davlat dasturlari va ta'lim islohotlari bu sohada sifat jihatidan yangi bosqichni boshlab berdi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida olib borilayotgan amaliy ishlarning metodologik asosi sifatida, Prezidentimiz va hukumatimiz tomonidan alohida e'tibor qaratilib kelinmoqda xususan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 25-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son Farmoni, 2020-yil 3-noyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4877-son, 2022-yil 3-noyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-414-son qarorlari va O'zbekiston

Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 17-fevraldagi "Sport-ta'lim muassasalari faoliyatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 90-sonli qarorlarining qabul qilinishi jismoniy tarbiya va sport sohasini yanada rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Hozirgi kunda jahon tajribasidan ko'rinib turibdiki, ta'lim jarayoniga o'qitishning yangi, zamonaviy usul va vositalari jadal kirib kelmoqda va ulardan samarali foydalanilmoqda. Bizda ham zamonaviy texnologiyalardan ta'lim tizimida samarali foydalanish tizimi talabalarning kelgusida tajribali mutaxassis, o'z kasbining fidoyisi bo'lib yetishishlariga qaratilgan.

Ushbu darslik jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining fundamental asoslarini o'rganish, zamonaviy pedagogik yondashuvlarni o'quv jarayoniga tatbiq etish hamda amaliy mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish bo'yicha keng qamrovli bilim va ko'nikmalarni taqdim etishga qaratilgan. Darslik tarkibida jismoniy tarbiya vositalari va uslublari, harakatlarga o'rgatish jarayonlari, o'quvchilar faoliyatini tashkil etish usullari, ta'lim jarayonini rejalashtirish, nazorat va baholash masalalari batafsil yoritilgan.

Shuningdek, ushbu darslik jismoniy tarbiya va sport sohasi bo'yicha bakalavriat va magistratura bosqichlarida tahsil olayotgan talabalarga, jismoniy tarbiya o'qituvchilari va murabbiylarga, shuningdek, sport menejerlari va boshqa mutaxassislarga mo'ljallangan bo'lib, ularning kasbiy bilimlarini rivojlantirish hamda amaliy faoliyatda samarali foydalanishlariga ko'maklashadi.

Darslikda keltirilgan ta'lim texnologiyalarining har biri o'zida o'quv mashg'ulotini o'tkazish shart-sharoiti to'g'risidagi axborot materiallarini, pedagogik maqsad, vazifa va ko'zlangan natijalarni, o'qitishning usul va vositalarini mujassamlashtirgan.

Darslikni yaratishda xalqaro tajriba, jahonning yetakchi mutaxassislarining ilmiy ishlari, O'zbekiston olimlarining tadqiqot natijalari va amaliyotchi mutaxassislarning tajribalaridan keng foydalanildi. Xususan, L.P. Matveyev, A.D. Novikov, V.I. Zatsiorskiy, N.I. Ponomaryov, B.A. Ashmarin, Yu.F. Kuramshin kabi jahon miqyosidagi olimlarning hamda O'zbekistonlik olimlardan R.S. Salamov, Sh.X. Xonkeldiyev, Yu.M. Yunusova, T.S. Usmonxo'jayev, F.A. Kerimov kabi mutaxassislarning

ilmiy ishlari asos qilib olindi. Shuningdek amaliyotchi mutaxassislarning adabiyotlari bo'yicha ma'lumotlardan tegishli o'rinlarda foydalanildi. Ushbu nashr jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ilg'or tajribalar asosida o'quv jarayonini innovatsion metodlar bilan boyitishga xizmat qiladi. Mazkur darslik ta'lim muassasalarida o'quv dasturining tarkibiy qismi sifatida jismoniy tarbiya va sport ta'limini yanada rivojlantirishga qaratilgan muhim qadam bo'ladi.

Darslik ikki asosiy bo'limdan iborat bo'lib, birinchi bo'limda jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiylatining umumiy tamoyillari, vositalari hamda harakatlarga o'rgatish jarayonlari batafsil yoritiladi. Ikkinchi bo'limda esa maktabgacha va maktab ta'lim muassasalaridagi jismoniy tarbiya darslari, mashg'ulot shakllari, rejalashtirish va nazorat qilish usullari, shuningdek, jismoniy tarbiyaning yosh guruhlari bo'yicha o'ziga xos jihatlari keng yoritilgan. Har bir bo'limda mavzular muayyan pedagogik yondashuvlar asosida tushuntirilib, nazariy va amaliy tavsiyalar bilan boyitilgan.

Hurmatli o'quvchilar! Ushbu darslikni o'qish davomida jismoniy tarbiya va sport sohasining ilmiy asoslarini chuqur tushunib olish bilan birga, o'z hayotingizda ham sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yishingizga yordam beruvchi bilimlarga ega bo'lasiz. Sizga faqat nazariy bilim emas, balki amaliy hayotda qo'llash mumkin bo'lgan tajriba va ko'nikmalar ham taqdim etiladi. Shunday ekan, ushbu darslikni diqqat bilan o'rganing, yangi bilimlarni o'z faoliyatingizda qo'llang va jismoniy tarbiya hamda sport sohasida o'z o'ringizni toping!

## 1-QISM.

### I BOB. JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYATI O'QUV FANI SIFATIDA

---

#### §1.1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining predmeti

**Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati** – insonning jismoniy barkamolligini fizik jarayonini boshqarish mushtarak qonunlari to'g'risidagi fan. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati – **ilmiy-amaliy** fandır.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati **ilmiy fan** sifatida jismoniy tarbiyaga aloqasi bor ma'lumotlarni izohlab beradi va umumlashtiradi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati **amaliy fan** sifatida inson barkamolligining vositalari, shakllari va uslublari to'g'risidagi bilimlar bilan qurollantiradi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fani mutaxassislikka yo'naltirilgan **o'quv predmeti** sifatida jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun fundamental bilimlar tizimi, inson jismoniy barkamolligi va unga erishish hamda boshqarishning umumiy qonuniyatlarini o'rgatadi.

#### §1.2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining vazifalari

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati kursi bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchisi va murabbiylarning dunyoqarashini kengaytiradi, yaqin kelajakdagi vazifalarni aniqlash, uslub, vositalarni to'g'ri tanlashni hamda ularni amalga oshirish shakllarini amaliyotda sinab ko'rishga o'rgatadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining asosiy vazifalaridan biri bo'lajak o'qituvchini aralash kurslarda va xususiy uslublardan olingan bilimlarni integrallashni uddalay olish va bilimlarni amaliy ishda joriy etishning shakl va uslublari bilan qurollantirishdir.

Fanning barcha bo'limlarini o'rganish talabalarning ixtisosligi bilan muvofiqlikda amalga oshiriladi. Shuning uchun bosqichning asosiy bo'limlari tatbiqan bayon qilingan har bir mavzuni o'rganish jarayonida o'qituvchi va talabalar nazariy bilimlarning amaliy ahamiyatini aks ettiruvchi vazifalarni qo'yishlari kerak.

**“Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”** fani talabalarda bajarayotgan ishining ahamiyatini tushunishga va professional burchini tarbiyalashga ko‘maklashishi lozim.

O‘quv adabiyotini o‘rganib borish orqali bo‘lajak o‘qituvchi ilg‘or tajribalarni o‘zlashtirishi va bu tajribani o‘z ishida qo‘llay bilishi, talabalarga ushbu tajribadan to‘g‘ri foydalanishni o‘rgatishi, jismoniy tarbiya vazifalarini samarali ravishda hal etishni muntazam hamda mustaqil ravishda egallashlarini shakllantirishi lozim. Hozirgi kunda har qachongidan ko‘ra ilg‘or pedagogik tajribalarga tayanish zarur. Jismoniy sog‘lomlashtirish tadbirlarining keng yo‘llarini, ularni amalga oshirish uslublarini takomillashtirish kerak.

O‘qituvchi har bir mavzuning ahamiyatini ko‘rsatishi va aniqlashi, o‘quvchilar o‘rtasida aloqa o‘rnatishi hamda bilimlar, mavzularni muntazam ravishda o‘rgatishi juda muhimdir. Talabalar amaliy ishlarini hayotga joriy etish uchun nazariy bilimlarni egallashi, o‘qitishning pirovard maqsadi to‘g‘risida bir daqiqa ham unutmazlik ehtiyojini hosil qilishi zarur. Talabalarning individual xususiyatlarini hisobga olishlari, jismoniy tarbiyada qo‘llaniladigan uslublar bo‘yicha so‘nggi ma‘lumotlar bilan qurollangan bo‘lishlari kerak. O‘qituvchi talabalarga jismoniy tarbiya va sport masalasi oddiy masala emasligini, balki insonni har tomonlama rivojlantiruvchi asosiy vositalardan biri ekanligini, birinchi navbatda, uning mehnat faoliyati, Vatanni himoya qilish vositasi ekanligini tushuntira olishi, o‘quvchilarni kasbiy amaliy tayyorgarlik ishlarining uslublari va shakllari to‘g‘risidagi bilimlar bilan ta‘minlashi zarur. Bunda talabalarning o‘z kasbiga qiziqishi juda muhim.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining vazifalari bo‘lajak o‘qituvchilarni muayyan pedagogik ko‘nikma, malaka va yangi pedagogik texnologiyalar bilan qurollantirishdan iboratdir.

*Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida talaba quyidagilarni o‘rganishi kerak:*

- yuklama me‘yorini bilish, jismoniy tarbiyaning aniq vazifalarini yechish uchun shakl va uslublarning vositalarini tanlash;
- ishning asosiy rejalarini tuzib chiqish va jismoniy tarbiyaning har xil zvenolarida uni hisobga olib borish;

- talabalarning o'rganish natijalarini aniqlash, ularning muvaffaqiyatlarini baholash, uyg'unlashtirish va shug'ullanuvchini mustaqil ishlarga yo'naltirish;
- o'quv - tarbiya muassasalarining ishlarini nazorat qilish;
- ommaviy tadbirlar rejasi, musobaqalar to'g'risida nizom ishlab chiqish, ularni amalda o'tkazish va uyushtirish;
- maktab o'quvchilari bilan jismoniy tarbiya sohasida olib boriladigan ishlar sifatini oshirish maqsadida bolalar ijtimoiy tashkilotlari, oila va maktab kuchlarini birlashtirish;
- o'rgatish texnikasiga oid o'ziga xos moslamalar va vositalardan foydalanish;
- yangi pedagogik texnologiya asoslarini o'zlashtirish va ularni amalda qo'llash.

### **§1.3. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining asosiy tushunchalari**

U yoki bu sohada ishlovchi odamlar o'rtasida bir-birini tushunish va aloqa qilish uchun muvofiq tushunarli apparat zarur.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati ham muayyan tushunarli apparatdan foydalanadi, uni tushunish va o'zlashtirish shu soha mutaxassislarining barchasi uchun majburiydir.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatida atama va tushunchalardan keng ravishda foydalaniladi. Biz faqat eng muhim atamalarni ko'rib chiqamiz, ularni tushunmasdan turib jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanini o'rganish mumkin emas. Jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya tamoyillari to'g'risidagi tushunchalar muvofiq boblarda ko'rib chiqiladi.

#### **§1.3.1. Jismoniy rivojlanish**

**Jismoniy rivojlanish** – bu sog'lomlashtiruvchi jarayon bo'lib, inson organizmining vazifalari va shakllari o'zgarishining asta-sekin qaror topishidir.

Rivojlanishning o'sib borishida uchta fazani ajratish mumkin: rivojlanish darajasining ko'tarilishi, nisbatan barqarorligi va inson jismoniy

imkoniyatlarining asta-sekin pasayishi. Eng jo'shqin rivojlanish maktabgacha va kichik maktab yoshiga to'g'ri keladi hamda maktabda ta'lim olishning barcha davrlari mobaynida davom etadi.

Jismoniy rivojlanish obyektiv biologik qonunlarga bo'ysunadi. Bu qonunlardan eng muhimi muhit va organizm rivojlanishining birligi qonunidir. O'quvchi bolalarning dam olishini tashkillashtirishi, mustaqil ishlar va mehnatni, o'qish sharoitini hisobga olishi kerak. Bularning hammasi bolalarning jismoniy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadigan omillardir.

Jismoniy rivojlanish uchun shart-sharoit yaratish iste'dodli bolalarni tanlab olishga imkoniyat yaratadi. Chunki iste'dod nasldan-naslga o'tadi. Shuning uchun yuqori sport natijalariga har qanday o'quvchi ham erisha olmaydi. Biroq har bir shug'ullanuvchi maqsadga yo'naltirilgan mashg'ulotlarga muntazam, vijdonan ishtirok etish sharoitida o'zining jismonan yaxshi rivojlanishini ta'minlashi mumkin, biroq organizm himoyasi va mehnatda munosib muvaffaqiyatlarga erishish uchun sharoitlar yaratish zarur. Bunday rivojlanishga erishish uchun "Jismoniy tarbiya" nomini olgan maxsus yo'naltirilgan va tashkillashtirilgan faoliyatdan foydalaniladi.

### §1.3.2. Jismoniy tarbiya

**Jismoniy tarbiya** - bu insonni irodaviy, axloqiy, funksional, morfologik takomillashtirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayon bo'lib, uning maqsadi o'quvchilarni mehnatda va Vatan himoyasida eng yaxshi natijalarga erishishi uchun ko'nikma, malaka va maxsus bilimlar bilan qurollantirishdir.

Jismoniy tarbiyaga tegishli o'ziga xos vazifalardan kelib chiqib, uning jismoniy ta'lim berish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash kabi ikki tomonini qarab chiqish mumkin.

Jismoniy ta'lim o'quvchilarning muayyan bilimlarni egallashi, jismoniy mashqlarni bajarishi va ularni hayotga tatbiq eta olishini ko'zda tutadi.

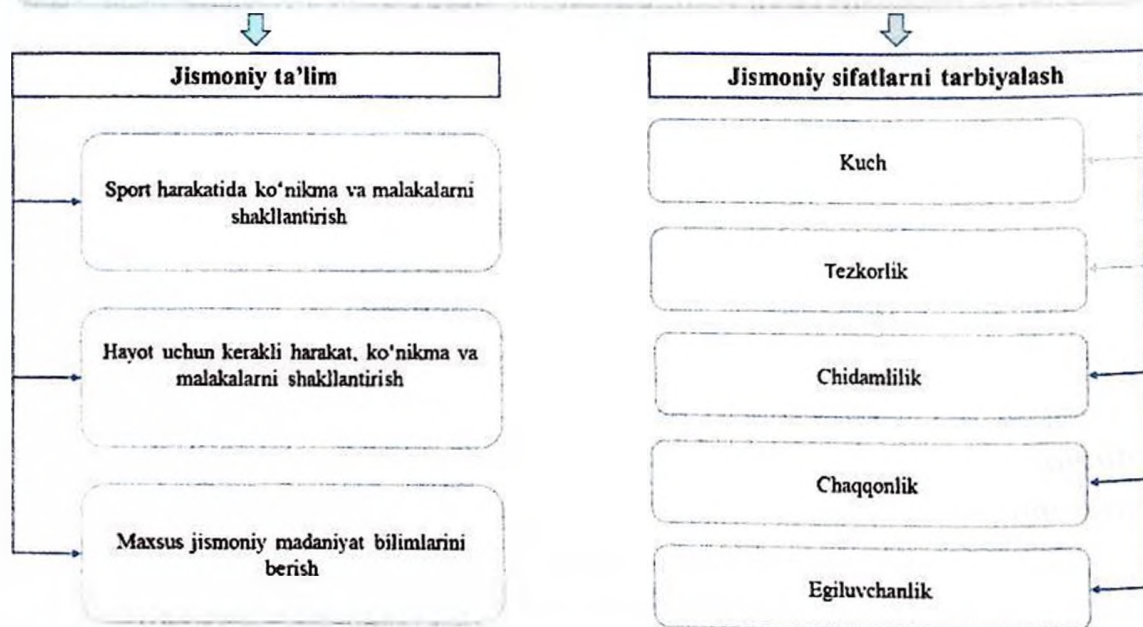
Jismoniy sifatlarni tarbiyalashga quyidagilar kiradi: kuch va tezkorlikda namoyon bo'lish natijalarini oshirish, chidamlilik, chaqqonlik

ko'nikmalarini yaxshilash. Yagona jarayonning bu tomonlari o'zaro mustahkam bog'langan, masalan, agar o'quvchilar yugurish mashqlarini, ularning texnikasini o'zlashtirish maqsadi bilan ko'p marta takrorlasalar, u holda bir vaqtning o'zida kuch, tezkorlik, chidamlilik ham tarbiyalanadi. Ikkinchi tomondan yugurish mashqlari katta tezlik bilan (tezlikni tarbiyalash uchun) ko'p marta bajarilsa, bu texnikaning takomillashishiga va mustahkamlanishiga ko'maklashadi.

*Jismoniy tarbiya* – insonning jismoniy, axloqiy va irodaviy rivojlanishiga xizmat qiluvchi pedagogik jarayon bo'lib, u harakat ko'nikmalarini shakllantirish va jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan. Ushbu jarayon tezkorlik, kuch, chidamlilik va chaqqonlikni oshirish bilan birga, o'quvchilarning mehnat va Vatan himoyasida yuqori natijalarga erishishiga zamin yaratadi.

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

*Jismoniy tarbiya* – bu insonni irodaviy, axloqiy, funksional, morfologik jihatdan takomillashtirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayon bo'lib, uning maqsadi o'quvchilarni mehnatda va Vatan himoyasida eng yaxshi natijalarga erishishi uchun ko'nikma, malaka va maxsus bilimlar bilan qurollantirishdir.



**1-rasm. Jismoniy tarbiya maqsadga muvofiq yo'naltirilgan pedagogik jarayon bo'lib, harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish va jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan.**

Jismoniy mashqlarni bajarish jarayoni shug'ullanuvchilarga nafaqat jismoniy, balki ma'naviy ta'sir ham ko'rsatadi. Buning oqibatida bu jarayon tarbiya vazifalarini yechish uchun qulay sharoitlar yaratadi (1-rasm).

### §1.3.3. Jismoniy madaniyat

*Jismoniy madaniyat – bu umumiy madaniyatning bir qismi, xalq jismoniy barkamolligi maxsus vositalarini yaratish hamda foydalanish ishida jamiyat erishgan muvaffaqiyatlarning yig'indisidir.*

*Jismoniy madaniyatning vazifalari quyidagilardir:*

- faoliyatni oqilona me'yoriy mustahkamlash;
- madaniy axborotni jamlash, aks ettirish va uni avloddan avlodga yetkazish;
- shaxslararo kommunikativ munosabat o'rnatish, aloqa qilishga ko'maklashish;
- insonning biologik, sog'lomlashtiruvchi ehtiyojini qondirish, uning jismoniy holatini yaxshilash va jamiyat a'zosi sifatida Vatan oldidagi majburiyatini bajarish uchun, kundalik hayot uchun zarur layoqat darajasini ta'minlash.

### §1.3.4. Jismoniy madaniyat bazasi

Jismoniy madaniyat bazasi maxsus ma'lumot va jismoniy tayyorgarlikni ta'minlaydi. Bazali jismoniy madaniyat turlarini shartli ravishda "Maktabgacha va maktab jismoniy tarbiyasi" deb atash mumkin. Bu bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining maktabgacha tarbiya muassasalarida, shuningdek, jismoniy tarbiyaning o'quv fani sifatida maktab yoshidagi bolalar uchun umumta'lim maktablari va professional ta'limda hamda boshqa o'quv-tarbiya muassasalarida majburiy ekanligi belgilab qo'yilgan. U umumiy jismoniy bilimlarning yetkazilishiga, jismoniy sifatlarning har tomonlama rivojlanishini ta'minlashga, mustahkam salomatlikni kafolatlashga qaratilgan, shu bilan birga, har birimizga zarur bo'lgan jismoniy layoqatlilikni kafolatlaydi.

Maktabdagi jismoniy tarbiya shu jihatdan qaraganda bazali jismoniy tarbiyaning fundamental qismidir.

Bazali jismoniy tarbiya maktabgacha va maktabdagi jismoniy tarbiya shakllari bilan chegaralanmaydi. U

*Jismoniy madaniyat – jamiyatning jismoniy barkamollikka yo'naltirilgan faoliyat sohasi bo'lib, inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy layoqatini oshirish va avlodlar o'rtasida madaniy merosni uzatishni ta'minlaydi.*

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

jismoniy tayyorgarlik darajasini maktabdan ko'ra yuqori ta'minlaydi, shuningdek, kelajakdagi jismoniy tayyorgarlikni o'z ichiga oladi.

### **§1.3.5. Sport – jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi**

Sport jismoniy rivojlanishni va insonning u bilan bog'langan boshqa sifatlari rivojlanish darajasini ta'minlaydi. Ommaviy sport bazasi jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismidir. Yuqori muvaffaqiyatlarga erishishda sport jismoniy madaniyatning maxsus sohasini ifodalaydi.

### **§1.3.6. Amaliy jismoniy tarbiya**

Amaliy jismoniy tarbiya kasbiy-amaliy va harbiy-amaliy turlarga bo'linadi. Ularning xususiyatlari professional faoliyat sohasiga bevosita kiritilishi bilan belgilanadi.

Jismoniy tarbiyaning amaliy turlari bazali jismoniy tarbiya bilan eng mustahkam tarzda bog'langan. Ularning uzviy aloqasi shunda ifodalanadiki, bunda kasbiy-amaliy va harbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlik negizida quriladi. Bundan tashqari, jismoniy tarbiyaning amaliy turlari mazmuniga bazali jismoniy tarbiya va sportning muvofiq unsurlari ham kiradi.

### **§1.3.7. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya**

Jismoniy tarbiya tarkibiga davolovchi jismoniy tarbiya ham kiradi. U organizmning vaqtinchalik yo'qotilgan funksional imkoniyatlarini tiklashga ko'maklashadi.

Kundalik turmush va dam olish tartibi, ish kuni doirasiga kiritiladigan jismoniy tarbiya gigiyenasi organizmning joriy holatini yaxshilashga xizmat qiladi, ya'ni asosiy hayot faoliyati uchun qulay funksional "fan" shakllanishiga ko'maklashadi.

Jamiyat madaniyatining tarkibiy qismi bo'lgan jismoniy tarbiya ko'pchilik aloqalarning boshqa qismlari bilan birlashgan, chunonchi jismoniy tarbiya va ommaviy tayyorlangan tomosha tutashgan joyda jismoniy tarbiya paradlari va namunali chiqishlar vujudga keldi.

Jismoniy tarbiya turlarining tasnifi katta amaliy ahamiyatga ega, u jamiyatda jismoniy tarbiyadan maqsadga muvofiq foydalanish yo'nalishini

ko'rsatadi. Chunonchi, agar maktabda bazali jismoniy tarbiya vazifalari yechilayotgan bo'lsa, u holda jismoniy ma'lumot va umumiy jismoniy tayyorgarlik amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiyaning barcha boshqa turlari bu vazifalarni yechishga ko'maklashishi mumkin, ammo bazali jismoniy tarbiya o'rnini bosishga qodir emas.

**Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya** – organizmning funksional imkoniyatlarini tiklash va umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan faoliyatdir. U kundalik hayot va dam olish tartibiga kiritilgan jismoniy mashqlar orqali sog'liqni mustahkamlashga xizmat qiladi.

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

*Jamiyatda jismoniy tarbiyaning rivojlanish darajasi quyidagi ko'rsatkichlar bilan baholanadi:*

- jamiyat a'zolari turmushiga jismoniy tarbiyaning tatbiq etilishi;
- jamiyat a'zolarining jismoniy tayyorlik va sog'liq darajasi;
- jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining moddiy-texnik ta'minoti sifati;
- jismoniy tarbiya harakatiga rahbarlikni amalga oshiruvchilar, jamoa faollari va shtatdagi xodimlar malakasi;
- jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga ilmiy-texnika taraqqiyoti so'nggi yutuqlarining tatbiq etilishi darajasi;
- jamiyat a'zolarining sportda erishgan yutuqlari.

#### **§1.4. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining boshqa fanlar bilan aloqasi**

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati o'quv fani sifatida mutaxassislar oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun zarur bilimlar, professional faoliyat jarayonida zaruriy ko'nikma va bilimlar bilan qurollantiradi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining vujudga kelishi va rivojlanishida jamiyat taraqqiyoti va ayrim insonlarning yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ehtiyoj tug'ilishini anglaganliklari turtki bo'ldi. Bu ehtiyoj qonuniylikni o'rganishga intilishni talab qiladi, uning asosida harbiy ish va mehnatda yuqori natijalarga erishish uchun insonning jismoniy rivojlanishini boshqarish yotadi.

Amaliyotning rivojlanishiga qarab muayyan nazariy holatni vujudga keltiruvchi maxsus fan yuzaga keldi. Bu fanni ikki bo'limga ajratish mumkin:

Jismoniy tarbiyaning ijtimoiylik predmeti, jismoniy tarbiyani tashkillashtirishning qonuniyligi tarix, sport psixologiyasi va boshqalarning qonuniyligini o'rganuvchi maxsus gumanitar xarakterdagi fandır.

*Jismoniy tarbiya sharoitida (dinamik anatomiya, fiziologiya, biokimyo va biomexanika, jismoniy mashqlar va boshqalar) organizmning rivojlanishi va ishlab turishining qonuniyligini o'rganuvchi biologik xarakterdagi fan. Bu fanlardan olingan umumlashtirilgan ma'lumotlar va ular asosida jismoniy tarbiyaning umumiy qonuniyatini bilish bilan jismoniy tarbiya nazariyasi shug'ullanadi.*

Shunday qilib, jismoniy tarbiya nazariyasi pedagogik jarayon sifatida jismoniy tarbiyaning umumiy qonuniyatini o'rganishga qaratilgan. Bu qonuniyat teng darajada aholining har qanday kontingentini jismoniy tarbiyasiga ham tegishlidir.

Jismoniy tarbiya uslubiyatining o'rganish predmeti shug'ullanuvchilarning aniq yoshiga yo'naltirilgan, ularning kasbiy faoliyati, sport ixtisosligiga ega bo'lgan jismoniy tarbiyaning xususiy qonuniyatini o'rgatishdan iboratdir. Binobarin, jismoniy tarbiyaning uslublari ko'p. Pedagogik tavsiya ko'rinishida umumiy qonuniyatni amalga oshirishda uslubiyatning bu qonuniyatlari shug'ullanuvchilar va jismoniy tarbiya rahbarlari harakatlarini tasvirlashga aylanib qoladi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati barcha sport va pedagogik fanlar bilan mustahkam bog'langan holda ishlab chiqilgan umumiy qonuniyat nazariyasiga tayanadi, sport-pedagogik fanlaridan olingan aniq ma'lumotlar esa nazariyaning kelajakdagi umumlashtirish predmeti bo'lib hisoblanadi.

Nazariya va uslubiyatning pedagogika bilan aloqasi jismoniy tarbiyaning birlamchi vazifasidir. Jismoniy tarbiya jarayonida o'sib kelayotgan avlodning bilim va tarbiyasi sohasida psixologiya va umumiy pedagogikaning yutuqlaridan ijodiy foydalaniladi.

Jismoniy tarbiya jarayoni samarali boshqarilishini faqat shug'ullanuvchilar organizmi ishlab turishining biologik qonuniyatini muntazam hisobga olgan taqdirdagina bilish mumkin.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining mazmunini quyidagi masalalar tashkil etadi:

Jismoniy tarbiya ijtimoiy hodisa sifatida uning boshqa tarbiya turlari bilan aloqasi, jismoniy tarbiyaning tamoyillari, umumiy vazifasi, maqsadi bilan aniqlanadi.

Mazmunida talaygina o'rinni jismoniy tarbiyaning vositalari tavsifi, uslubiy tamoyillar va harakatlarni o'rgatish uslublari, jismoniy sifatlarning rivojlanishi, jismoniy mashqlar bilan o'rgatish jarayonining tuzilishi, shuningdek, jismoniy tarbiya uslubining xususiyati, jumladan, maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar sport mashqlari egallaydi.

### **Mavzu yuzasidan nazorat savollari**

*1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining asosiy vazifasi nimalardan iborat?*

*2. Talaba-yoshlarda jismoniy tarbiya va sport tog'risida to'g'ri tushuncha hosil qilish hamda ularning qiziqishini oshirish uchun o'qituvchi qanday ishlarni amalga oshirishi kerak?*

*3. Jismoniy rivojlanish nima va uning fazalariga izoh bering?*

*4. Jismoniy rivojlanishning yuqori nuqtasi qaysi yosh davriga to'g'ri keladi?*

*5. Jismoniy rivojlanish qanday qonunlarga bo'ysunadi?*

*6. Bolalarni jismoniy rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillarni sanab bering.*

*7. Jismoniy tarbiya qaysi fanlar bilan bog'liq?*

*8. Jismoniy tarbiya uslubiyatining o'rganish predmeti nima?*

*9. Jismoniy tarbiya nima va uning o'ziga xos qanday ikki tomonini farqlaymiz?*

*10. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining asosiy tushunchalarini sanab bering.*

*11. Jismoniy madaniyat nima? Jismoniy madaniyatning qanday vazifalari mavjud?*

*12. Sport bu? Ommaviy sport deganda nimani tushunasiz?*

*13. Amaliy jismoniy tarbiya qanday turlarga bo'linadi?*

*14. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya deganda nimani tushunasiz?*

*15. Jamiyatda jismoniy tarbiyaning rivojlanish darajasi qanday ko'satkichlar bilan baholanadi?*

## Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Abdullayev A.A., Xonkeldiyev Sh.X. – Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. (2-jild) – O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi, 2018-y. 392 bet.

2. Tadjiyeva M.X., Xusanxodjayeva S.I. – Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi: KHK uchun o‘quv qo‘llanma / T.: «Iqtisod-Moliya», 2017. – 244 b.

3. Achilov A.M., Akramov J.A., Goncharova O.V. / Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash // O‘quv qo‘llanma – T.: 2009-yil “Lider Press” nashriyoti. 204 bet.

4. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. I jild. – T.: “ITA-PRESS” nashriyoti 2014-yil 296 bet.

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с., ил. (Корифеи спортивной науки).

6. Raxmanov E.T. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma — “O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOT” NMIU, Toshkent – 2023, 260 bet.

7. Raxmanov E.T., Abdusalomov I.K. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (jismoniy tarbiya darslarida rejalashtirish va pedagogik nazorat). O‘quv qo‘llanma — “O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOT” NMIU. Toshkent, 2023. – 178 bet.

8. Kurbanova N.S. / Jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari // O‘quv qo‘llanma. T.: O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI 2020-yil. – 108 bet.

9. Татьяна К.К. «Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста»: МПГУ; V/; 2015 г.

## II BOB. JISMONIY TARBIYA TIZIMI

### §2.1. Jismoniy tarbiya tizimi rivojlanishining tarixan qonuniyligi

Afsonalar, rivoyatlar, og‘zaki naqlar, madaniy ashyolar va turmush predmetlari, rasmlar, qoyaga o‘yilgan tasvirlar, ilmiy ekspeditsiyalar paytida topilgan haykalchalar qadimgi odamning madaniyati, shu jumladan, jismoniy tarbiyasi haqida ham mulohaza yuritishga imkon beradi.

Jismoniy tarbiya masalasini tatbiq qilgan olimlar bu kuzatish va tekshirishlar natijasida mashq qilish qadimgi dunyo odamlariga ham xos bo‘lgan degan fikrni bildirmoqdalar.

*Jismoniy mashqlar mehnat va harbiy faoliyat asosida vujudga kelgan. Jismoniy tarbiya esa jangchi va ovchining tayyorgarlik zaruriyati bilan uzviy bog‘langan.*

Tarbiyani, shu jumladan, jismoniy tarbiyani mustaqil faoliyat sohasiga ajratish faqat ijtimoiy mehnat tufayligina mumkin bo‘lib qoldi.

Jismoniy tarbiya tizimining vujudga kelishi uchun jamiyatning ma‘naviy-madaniyati va yuqori darajada moddiy ta‘minoti zarur. Ibtidoiy jamoa tuzumida jismoniy tarbiya tizimining faqatgina kurtagi vujudga keldi. O‘sha davrda har bir insonning jismoniy tayyorgarligiga talab juda katta bo‘lgan edi, og‘ir turmush sharoiti esa jismoniy tayyorgarlikka ehtiyojni talab qilardi. Ammo o‘sha davrlarda tizimni yaratish uchun turmushning past moddiy darajasi imkon bermasdi.

Quldorlik tuzumi jismoniy tarbiyaning g‘alati tizimini tug‘dirdi va bugun insoniyat odamning uyg‘un jismoniy rivojlanishiga qaratilgan qadimgi allomalar tizimi bilan mag‘rurlanishga haqlidir. Biroq bu tizim mutlaqo o‘z sinfiga - quldorga xizmat qilgan edi. Ajoyib o‘yingohlar, gimnaziyalarda faqat ular uchun mumkin bo‘lgan barcha o‘yinlar o‘tkazilardi. Katta miqdordagi qullarni bo‘ysundirishlari, ushlab turishlari uchun quldorlar har tomonlama kuchli bo‘lishlari kerak edi.

Feodalizm tuzumi jismoniy tarbiyaning o‘z tizimini yaratdi. Jismoniy tarbiyaning eng aniq maqsad bilan ifodalangan harbiy hayotga tayyorlovchi ritsarlar va dvoryanlar tabaqasi vujudga keldi. Tabaqalarga bo‘linish ijtimoiy hayotning barcha sohalari, xususan, jismoniy tarbiyaga ham tarqaldi.

Kapitalistik jamiyatda sinflarning o'zaro munosabatlari murakkablashdi. Jismoniy tarbiya sohasidagi ziddiyat shundan iborat bo'ldiki, mehnatkashlar salomatligi va jismoniy rivojlanishiga g'amxo'rlik qilish hokimiyatni sira ham qiziqitirmadi. Ammo ularga epchil, kuchli, mohir "soldatlar" kerak edi. Sanoat korxonalariga ham unumli ishlaydigan layoqatli odamlar zarur edi. Kapitalistlar jismoniy tarbiya va, ayniqsa, sportdan o'zlarining g'oyalarini targ'ib qilish uchun, ya'ni yoshlarni siyosiy kurashdan chalg'itish maqsadida foydalanishdi.

Bu davrda jismoniy tarbiyaning o'ziga xos xalq uslublari va amaliyoti mavjud edi. Garchi, qonuniy uyg'un tizim tarkib topgan bo'lmasa-da, burjua jamiyati tipida tenglik, ozodlik, birodarlik tamoyillariga asoslangan ijtimoiy qayta tuzish g'oyasi pishib yetildi. Buyuk gumanistlar, sotsial-utopistlar g'oyasi jismoniy tarbiyaga ham tarqaldi. Xususan, rus revolyusion-demokratlari g'oyasi P.F. Lesgaftning jismoniy ta'lim nazariyasida juda katta rol o'ynadi. Biroq kapitalistik jamiyatda ilg'or insonparvar g'oyalar faqat nazariya darajasida bo'lishi mumkin edi. Chunki har qanday tarbiya tizimini amalga oshirishda (shu jumladan, jismoniy tarbiyada ham) moddiy asos, mablag'lar, harakat hukumatning qo'llab-quvvatlashini talab qiladi.

Sobiq Chor Rossiyasida jismoniy tarbiya tizimi qoloqligi, o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya bo'yicha Davlat dasturining, mutaxassislarning yo'qligi bilan farq qiladi. Jismoniy tarbiyani rivojlantirish maqsadida tasodifan chet el tizimining unsurlaridan foydalanildi va o'z xalqining jismoniy tarbiyasiga ahamiyat berilmadi. Bu halq jahonga taniqli atletlar – Ivan Poddubniy, Ivan Zaykin, Nikolay Panin - Kolomenkin, Nikolay Strunnikov va boshqalarni "sovg'a" qildi.

Jismoniy tarbiya tizimining vujudga kelishi turli xarakterdagi qiyinchiliklar bilan bog'liq.

1. Insoniyat jamiyati tarixida birinchi marta jismoniy tarbiya tizimi oldiga ko'lami bo'yicha shunday ulkan maqsad – ilg'or mutafakkirlarning jamiyadagi barcha a'zolarini uyg'un rivojlantirish orzularini hayotga har tomonlama tatbiq etish vazifasi qo'yildi.

2. So'nggi asr o'rtalarida rivojlanish yo'lini tanlashda jismoniy tarbiya ishlarini yoshlarga taqdim etilishi, burjua turidagi klublar tashkil qilinishi bilan bog'liq bo'ldi.

3. Mamlakatda og‘ir iqtisodiy holat va moddiy bazaning yo‘qligi qiyinchilik bilan bog‘langan. Jahon amaliyotida bo‘lmagan yangi jismoniy tarbiya tizimini yaratish talab qilinardi.

Jismoniy tarbiyaning yangi tizimini nazariy asoslash ishida yirik mutaxassis P.F. Lesgaftning jismoniy ma‘lumot to‘g‘risidagi ilg‘or ta‘limoti muhim rol o‘ynaydi.

**Jismoniy tarbiya tizimi.** O‘zbekiston Respublikasida qurilish ishlari bilan band bo‘lgan kishilarning jismoniy va ma‘naviy qobiliyatlarini uyg‘un ravishda rivojlantirishdek oliyanob maqsadga xizmat qiladi.

Jismoniy madaniyat bilan muloqotda bo‘lish, undan foydalanish, uning vositalarini o‘zlashtirish, jamiyatga uning qimmatbaho boyliklarini berish va ko‘paytirish ko‘pqirrali ishdir. Bularni amalga oshirishda birinchi darajali rolni “jismoniy tarbiya tizimi” o‘ynaydi.

*Jismoniy tarbiya tizimi* – bu jamiyatda jismoniy tarbiyani tashkil etish va rivojlantirishga qaratilgan pedagogik, ilmiy-metodik, tashkiliy hamda moddiy-texnik chora-tadbirlar majmuasidir. Ushbu tizim jismoniy tarbiyaning maqsadi, vazifalari, vositalari, usullari va shakllarini o‘z ichiga oladi. U insonning jismoniy rivojlanishi, sog‘lig‘ini mustahkamlash, harakat qobiliyatlarini takomillashtirish hamda mehnat va Vatan mudofasi tayyorlashga qaratilgan.

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

Bu tizim - katta yoki kichik butun tizimni birlashtirib, har bir jamiyat formatsiyasining jismoniy tarbiyani ijtimoiy amaliyotda tashkil qilish uslubini ko‘rsatadi.

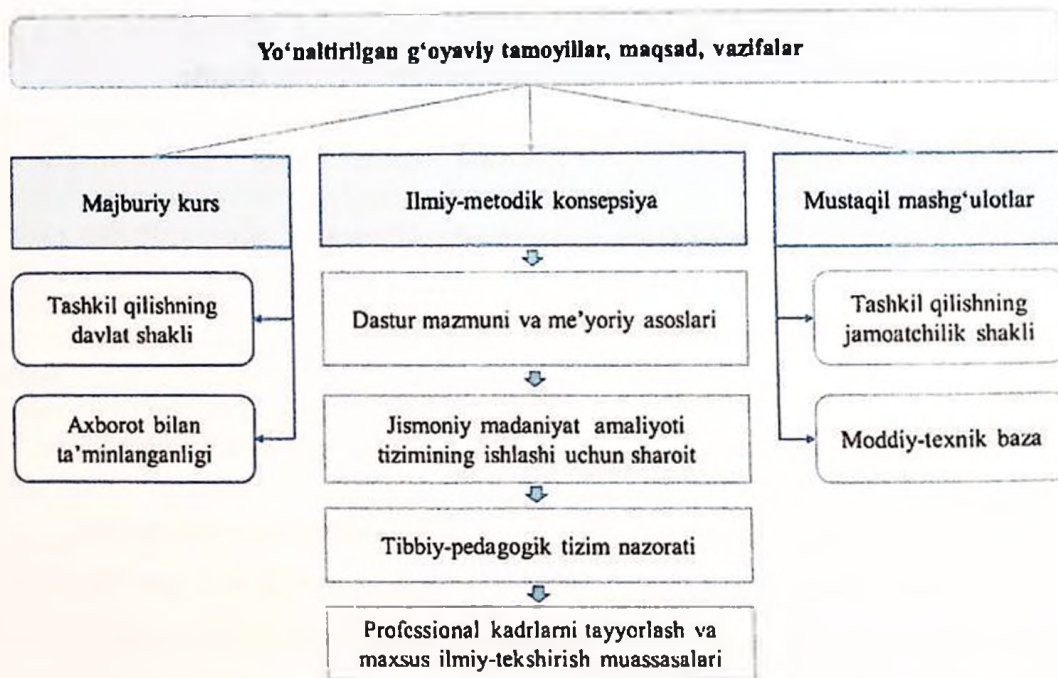
Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy hodisa sifatidagi o‘ziga xos xususiyati shundan iboratki, u asosan, jamiyatga insonning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qiladi; ayni paytda uning ma‘naviy kamolotiga ham kuchli ta‘sir ko‘rsatadi. Mazkur xususiyat jismoniy tarbiyaning mushtarak belgisidir.

Har bir ijtimoiy iqtisodiy formatsiyada jismoniy tarbiya tizimi gavdalantirilgan, jismoniy tarbiyani amalga oshirilishining aniq tarixiy namunasi rivoj topgan.

Bunday holatda jismoniy tarbiya tizimining g‘oyaviy negizi ko‘proq jamiyatda jismoniy tarbiya tizimining maqsadi, tamoyillari va boshqa yo‘naltirilgan g‘oyalarni birlashtirishida ko‘rinadi; nazariy uslubiy negizi o‘ziga jismoniy tarbiyaning ilmiy-amaliy qonuniyatlari bo‘yicha bilimlar, qoidalar, vosita va uslubiyatlarni birlashtiradi; dasturiy-me‘yoriy negizini

maqsadga muvofiq tanlangan, tizimga tushirilgan, shuningdek, me'yor va talablar bo'yicha tuzilgan jismoniy tarbiya dasturi materiallari tashkil qiladi; tashkiliy shakllari respublika fuqarolarining jismoniy tarbiyasini amalga oshiradigan va nazorat qiladigan tashkilotlar hamda muassasalarning birligidir (2-rasm).

### Jismoniy tarbiyaning umumiy tizimi



2-rasm. Jismoniy tarbiyaning umumiy tizimi va uning ishlash sharoiti.

Jismoniy tarbiya tizimining rivojlanishi jamiyatning moddiy va ma'naviy darajasi yetarli darajada yuqori bo'lishiga hamda ishlab chiqarish kuchlari va jamiyatning o'zaro munosabatiga ham bog'liq. Tizimning tashkiliy quvvati, birinchi navbatda, uning tashkil topishi, hayotda ishlashi va rivojlanishiga, unda davlatning qay darajada ishtirok etishi hamda jamiyat boshqaruvchi kuchlariga ham bog'liq.

Ibtidoiy ishlab chiqarish va ijtimoiy munosabatlarning alohida xususiyatlarini jismoniy tarbiyaning mehnat jarayoni hamda tarbiyaning boshqa turlari bilan chambarchas aloqasi belgilab beradi. Sinfy jamiyat vujudga kelguniga qadar jismoniy tarbiyani rivojlantirishga mehnatdan tashqari harbiy ish ham ta'sir o'tkazdi.

O'rta Osiyo ilm-fani va madaniyati tarixida qomusiy bilimlar sohibi Abu Ali ibn Sino eng muhim o'rinda turadi. U "Mo'tadil ravishda va o'z vaqtida badantarbiya bilan shug'ullanuvchi odam buzilgan holatlar tufayli kelib chiquvchi kasalliklarning davosiga muhtoj bo'lmaydi" deb bashorat qiladi.

Ibn Sino badantarbiya mashqlarining turlari va ular bilan shug'ullanish tartib qoidalarini ham aniq ko'rsatadi. Badantarbiyaning xillari turli bo'lishini quyidagicha ifodalaydi: kichigi va kattasi, juda kuchliligi, tez va susti, tez va shiddatli, nihoyat sust turlariga bo'lgan.

Xorazmlik shoir va mutafakkir Pahlavon Mahmud (1246-1324) o'z davrida kurash usullarini yoshlarga o'rgatgan, u bilan muntazam shug'ullanishda o'z hayotini amaliy jihatdan namuna bo'lib ko'rsatgan.

Amir Temur Kesh shahri yaqinidagi Shahrizabz tumani Xo'jailg'or qishlog'ida Barlos qavmi begi bo'lgan Amir Tarag'ay xonadonida 1336 yil tavallud topgan. U yoshlik chog'ida harbiy mashqlarga nihoyatda qiziqqan, feodal urushlarda bevosita qatnashgan va tajribalar orttirib, mohir sarkarda bo'lgan. Jangchilarni tayyorlashda jismoniy mashqlardan keng ravishda foydalangan.

Bobur yoshligidan ilm fanga, she'riyatga qiziqqan. Dovyurakligi va jasurligi uchun u yoshligidan "Bobur" (sher) taxallusini olgan. Hindistonda olib borgan janglarida, askarlarni jangga tayyorlashda jismoniy mashqlarning rolini ko'rsatgan.

"Yulduzli tunlar" (1990), "Avlodlar dovoni" tarixiy romanlarining muallifi Pirimqul Qodirov faqatgina Bobur hayotini emas, balki o'sha davr madaniyati, urf-odatlarini, jumladan, mashaqqatlarga chidamlilik, jismonan kuchli bo'lishning afzalliklarini, buning ijtimoiy - tarbiyaviy tomonlarini katta e'tibor bilan tasvirlagan. Bular hozirgi avlodlar, ayniqsa, yoshlarda Vatan tuyg'usi, unga sadoqat hissini, jangovorlik ruhini mustahkamlashda, sog'lom avlodni tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi.

"Jismoniy tarbiya tarixi" (1963, tarjima) darsligida hozirgi O'zbekiston, hatto, Markaziy Osiyo hududida yashagan ajdodlarimiz jismoniy madaniyati, tarbiyasi deyarli tilga olinmagan. Mualliflar R.I. Islomov, Yu.R. Shailomitskiy qadimgi xalqlarimiz jismoniy madaniyatiga doir materiallarni to'laqonli aks ettirmaganlar.

Shunday qilib, O'zbekistonning mustaqillik yillarida jismoniy tarbiya tizimi vujudga keldi. Shuningdek, jismoniy tarbiya ijtimoiy hayot hodisasi sifatida ijtimoiy taraqqiyot natijasidir.

Respublikada hamma madaniyat sohalarining tez o'sishiga, qisqa tarixiy vaqt ichida jismoniy tarbiya tizimini yaratilishiga imkoniyat yaratildi.

*Jismoniy tarbiya tizimi* - jismoniy tarbiyaning g'oyaviy, ilmiy-metodik negizlari birligidan, shuningdek, Respublika fuqarolarining jismoniy tarbiyasini amalga oshiradigan va nazorat qiladigan tashkilotlar va muassasalar birligidan iborat.

## **§2.2. Jismoniy tarbiya tizimining g'oyaviy negizi, maqsadi va vazifalari**

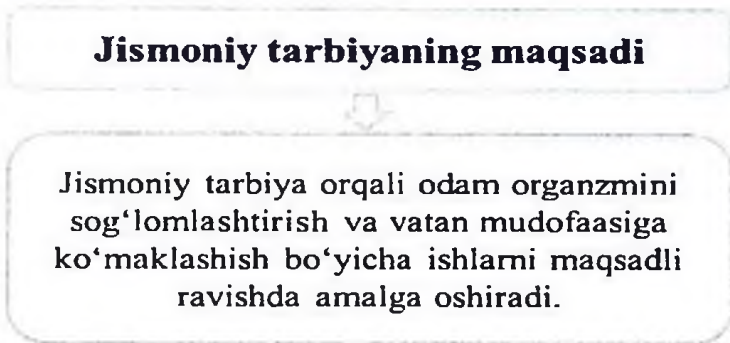
Jismoniy tarbiya tizimining g'oyaviy negizini insonni har tomonlama rivojlantirish, shaxsni uyg'un tarbiyalash, jamiyatni rivojlantirishga qodir faol insonlarni yetishtirishga xizmat qiluvchi milliy mafkura va ma'naviyat tashkil etadi.

Respublika fuqarolarining jismoniy va ma'naviy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish aqliy, jismoniy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasining uzviy birligini ta'minlash, jismoniy tarbiyani mehnat va Vatan mudofaasi manfaatlariga yo'naltirish bo'yicha olib borilmoqda.

Jismoniy tarbiyaning xalqchilligi, birinchidan, uning maqsadlari xalqning hayotiy manfaatlariga, mehnatga va Vatan mudofaasiga tayyorgarlik manfaatlariga mos kelishidan, ikkinchidan, bolalarni yoshligidan boshlab gimnastika mashg'ulotlariga, o'yinlarga, sportga, turizmga muntazam ravishda izchillik bilan ommaviy jalb etishdan; jismoniy madaniyat va sportning har bir kishi turmushiga singib borishidan; uchinchidan, jismoniy mashqlarning ko'pchilik orasida keng tarqalgan, xalq-milliy sport turlari va o'yinlari bilan bir qatorda jismoniy tarbiya vositalaridan keng foydalanishidan iboratdir.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya manfaatlari yuqoridagi ehtiyojlar bilan tugallanmaydi. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya maqsadlarini aniqlashda ularni asosiy hal qiluvchi ehtiyojlar deb hisoblash zarur. Shu sababli jismoniy tarbiya turmushda, xususan, umumiy ta'lim maktablarida

olib borish joriy etilgan hamda jismoniy tarbiya kishilarning sihat-salomatligi va mehnat qobiliyatini saqlash hamda mustahkamlash, ma'naviy birdamligi va irodasini chiniqtirish, bo'sh vaqtini sog'lom va ko'ngilli o'tkazishning vositasi deb ko'rsatilgan (3-rasm).



3-rasm. Jismoniy tarbiyaning maqsadi.



4-rasm. Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari.

Shunday qilib, jismoniy madaniyatning maqsadi jamiyat madaniyatining bir qismi sifatida, kishilarning jamiyat qurilishida faol ishtirok etishi, uning talablarini qondiruvchi jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirishning obyektiv zarurati bo'lib hisoblanadi.

Jismoniy madaniyatning shu maqsadi respublikada jismoniy madaniyatni amalga oshiradigan barcha muassasalar va tashkilotlarga tegishlidir. Bu maqsadni amalga oshirishda shaxsni har tomonlama kamol toptirish tamoyilining amaliy va sog'lomlashtirish yo'nalishi muhim ahamiyat kasb etadi (4-rasm).

## §2.3. Jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillari

### §2.3.1. Shaxsni har tomonlama kamol toptirish tamoyili

Ma'naviy va jismoniy kuchlari har tomonlama kamol topgan kishilarga o'z Vataniga sodiq bo'ladi va uning taraqqiyotiga ulkan hissa qo'shadi. Har taraflama barkamol kishilar o'z-o'zidan paydo bo'lmaydi. Ular muayyan ijtimoiy hayot sharoitlari ta'siri ostidagina shunday barkamol kishilar bo'lib yetishishi mumkinki, bular orasida tarbiya, jumladan, jismoniy tarbiya alohida rol o'ynaydi.

Har tomonlama barkamol shaxs bo'lib yetishishga biologik qonuniyatlar ham, inson organizmining tizimlari va organlarining uyg'un kamol topishiga bo'lgan ehtiyoj ham ta'sir etadiki, odam ijtimoiy jihatdan ham, o'zining biologik xususiyatlari jihatidan ham hamisha va har yerda yagona ijtimoiy shaxsdir.

Bularning hammasi jismoniy tarbiya jarayonida insonga har taraflama ta'sir o'tkazish xarakterini belgilaydi va tarbiyaning har xil turlari o'rtasidagi uzviy aloqani belgilaydiki, bu jismoniy tarbiyaning barcha turlarida undan maqsadga muvofiq ravishda foydalanishni ham hisobga olishni taqazo etadi.

Odamning ruhiy dunyosi tashqi ta'sir ostida, dastavval ijtimoiy muhit, shuningdek, insonning tevarak-atrofidagi muhit va o'z-o'zini o'zgartirishga qaratilgan faol harakati tufayli vujudga kela boshlaydi. I.P. Pavlov ta'limotiga qaraganda, shartli refleks inson organizmi bilan muhit o'rtasidagi aloqa shakli bo'lib xizmat qiladi, shartli refleks ayni paytda ham jismoniy, ham psixik hodisadan iboratdir. Bosh miya qobig'ida o'mashib qoladigan muvaqqat aloqalar tizimi psixik jarayonlarning moddiy in'ikosidir.

**Jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillari** – bu jismoniy mashg'ulotlarni samarali tashkil etish va insonning jismoniy rivojlanishini ta'minlash uchun qo'llaniladigan asosiy qoidalardir. Ushbu tamoyillarga rioya qilish orqali jismoniy tarbiyaning samaradorligi oshadi va insonning sog'lom hayot kechirishi ta'minlanadi.

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

Shu nuqtai nazardan qaraganda, ta'lim va tarbiya jarayoni shartli reflekslardagi uzun qatorlarning vujudga kelishidan iboratdir. Ijtimoiy talablarga binoan shartli reflektorli aloqalarning hosil bo'lishi shaxsning jismoniygina emas, ma'naviy tomonlarining shakllanishi uchun fiziologik poydevordan ham iboratdir.

Inson jismoniy va ma'naviy kamolotining yagonaligi tufayli jismoniy tarbiya jarayonida aqliy, axloqiy va estetik tarbiya vazifalarini hal etish uchun juda katta imkoniyatlarga ega. Bu vazifalarni hal etish shaxsni har taraflama kamol toptirish omili sifatida jismoniy tarbiyaning rolini kengaytiribgina qolmay, balki bevosita jismoniy tarbiyaning o'z muvaffaqiyatini ta'minlaydi.

Jismoniy tarbiyaning boshqa tarbiya turlari bilan o'zaro aloqasi inson kamolotining boshqa turli tomonlari yagonaligidan tashqari bizning sharoitimizda tarbiya maqsadlarining birligi bilan ham belgilanadi. Shu sababli, har taraflama kamol toptirish tamoyili quyidagi asosiy talablarni o'z ichiga oladi:

**Tarbiyaning turli tomonlari yagonaligiga qat'iy rioya qilish.** Jismoniy tarbiya tufayli erishiladigan natijalar odamning mehnatga va Vatan himoyasiga g'oyaviy-siyosiy tayyorgarligini ifoda etmaydi. Har bir fuqaroning yuksak darajada rivoj topgan jismoniy sifatlari va ko'nikmalari, uning sportda erishgan rekordlari, agar ularning shakllanish jarayoni sportchining aqliy, ma'naviy, estetik va g'oyaviy-siyosiy tarbiyasi bilan birga borgan bo'lsa, shu taqdirdagina ijtimoiy ahamiyat, chuqur mazmun kasb etadi.

Sportchilar mehnatning ilg'or pozitsiyalarida bo'lishlari, jamoa uchun kurashishlarining hal qiluvchi garovi dastavval ularning shu jamiyatning peshqadam kishilari sifatidagi ijtimoiy ongliligidan iboratdir.

**Keng umumiy jismoniy tayyorgarlikni ta'minlash.** Har qanday ijtimoiy foydali faoliyat konkret va ma'lum ma'noda ixtisoslashtirilgan xarakterga ega. Bu dastavval ishlab chiqarish mehnatiga va harbiy faoliyatga taalluqli. Shu narsa ravshanki, u yoki bu ishda ixtisoslashtirishning muvaffaqiyati oldindan umumiy ta'limga va jismoniy tayyorgarlikka bevosita bog'liq bo'ladi.

Har taraflama umumiy jismoniy tayyorgarlik talablari inson kamolotining asosiy qonuniyatlaridan biriga, tizim va organlarning o'zaro

chambarchas aloqasiga tayanadi. Insonning kuchi, chidamliligi, tezligi, epcilligi qancha yuksak darajada kamol topsa, harakat ko'nikmalarining zahirasi qancha boy bo'lsa va kishining salomatligi qancha mustahkam bo'lsa, uning maxsus tayyorgarligini, shu jumladan, sport tayyorgarligini amalga oshirish shu qadar yuksak bo'ladi. Rang-barang jismoniy tayyorgarlikning mustahkam poydevoriga qurilgan sportning muayyan turiga ixtisoslashtirish har taraflama jismoniy tarbiya sifatini yaxshilashning eng muhim vositalaridan biri bo'lib qoladi.

Sport mashqlari jarayoni sport shuhratparastligiga qaratilgan bo'lib, ko'r-ko'rona rekordga ishqibozlikdangina iborat bo'lib qolsa va har taraflama kamolot tamoyili shuhratparastlik uchun qurbon qilinsa, sportchining mehnat faoliyati to'g'risida, uning aqliy va ma'naviy tarbiyasi to'g'risida unutib qo'yilsa, bu yerda, odatda, rahbarlarning xohishiga qaramay, qo'pol, o'jar, mehnat hayotiga moslashmagan, sportda chala bilag'onlar chinakam sport madaniyatidan yiroq, jamiyatga manzur tushmaydigan kishilar tayyorlanadi.

Har taraflama tayyorgarlik faoliyatning har qanday turida kamolotning buzilmas negizini tashkil etadi, inson ma'naviy va jismoniy kuchlarining bitmas-tuganmas manbai bo'lib xizmat qiladi.

### **§2.3.2. Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan aloqasi tamoyili**

Jismoniy tarbiyaning asosiy ijtimoiy qonuniyati uning asosiy xizmat vazifasi – odamlarni faoliyatga, hayotga tayyorlashdan iboratligini ifodalaydi. Jismoniy tarbiyaning barcha tizimlarida bu qonuniyat o'ziga xos ifodasini topadi.

Jismoniy tarbiya kishilarni barakali mehnat qilishga va o'z Vatanini dushman hamlalaridan fidokorona himoya qilishga qodir kishilarni tayyorlashga da'vat etadi. Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan aloqasi tamoyili jismoniy tarbiya tizimiga xos bo'lgan yangi mazmun va ahamiyat baxsh etadi. Jismoniy tarbiyaning mazkur tamoyilini amalga oshirishda shunga amal qilish zarurki, jismoniy tarbiya qaerda qo'llanilsa, usha joyda pirovard natijada mehnat va mudofaaga tayyorgarlik ko'zda tutilishi kerak.

Jismoniy tarbiyaning amaliy ahamiyati hayotda bevosita qo'llaniladigan harakat qo'nikmalarini hosil etishdangina iborat, degan fikr bor. Jismoniy mashqlarning u yoki bu turi bilan shug'ullanish natijasida ko'nikma amaliy bo'lsa, ya'ni sport yoki gimnastika mashg'ulotlari sharoitlaridan mehnat va jangovar vaziyatga ko'chiriladigan bo'lsa, unday jismoniy tarbiya hayot bilan bog'langandir.

Shubhasiz, granata itqitish, otish va shunga o'xshash ko'nikmalar bevosita amaliy ahamiyatga egadir. Lekin jismoniy tarbiyaning ahamiyati bu bilangina tugamaydi. Axir, shunday bo'lsa, u holda futbol va boshqa sport haddan tashqari muhim bo'lgan jismoniy mashqlarning muhim turini kishilarni hayotga tayyorlash vositalari bo'la olmaydi, deb aytgan bo'lar edik. Vaholanki, bizning jismoniy tarbiya tizimimiz o'z vositalari xazinasidan ana shu mashqlarni mustasno etmaydi.

Futbolchi mehnat va jangovar vaziyatda o'zining to'pni aniq zarb bilan tepish ko'nikmasini qo'llamasligi tushunarlidir. Lekin futbol mashg'ulotlarida orttirilgan topqirlik, epchillik, dovyuraklik, chidamlilik va boshqa sifatlar hayotda ko'p kerak bo'ladi. Jismoniy mashg'ulotlar jarayonida hosil qilinadigan amaliy ko'nikmalarning miqdori qanchalik ko'p bo'lmasin, u hamisha o'zgarib turadigan mehnat va jangovar harakatlar shakllarining jamiki cheksiz tomonlarini hech qachon qamrab ololmaydi.

Yuqorida aytib o'tilganidek, mehnat va mudofaasiga tayyorgarlikning maqsadi bevosita amaliy ko'nikmalarni hosil qilishdangina iborat emas. Maqsad shundan iboratki, kishi ishlab chiqarishga, armiyaga kelgach, o'ziga xos ish sharoitlari, notanish harakatlarga duch kelganida, har qanday ish texnikasini qisqa muddatda egallay olsin. Baquvvat, epchil, chidamli hamda rang-barang ko'nikmalarning katta zahirasiga ega bo'lgan kishilar yangi ishni ancha yaxshiroq o'zlashtirishi, o'ziga notanish texnikani, garchi aslida sog'lom bo'lsada, lekin epsiz, tez charchab qoladigan, sekin harakat qiladigan kishiga nisbatan tezroq egallab olishini hamma yaxshi biladi.

Bizda mashhur bo'lgan ish vaqtigacha, ish jarayonida va undan keyin qilinadigan gimnastik jismoniy mashqlarning bevosita amaliy turigina jismoniy tarbiyaning hayotiy muhim vositasi bo'la olmaydi. Bu gimnastik mashqlarning texnika, ishlab chiqarish tuzilishi bilan umumiy o'xshash joylari oz bo'lsa ham, lekin ishlab chiqarishning muayyan sharoitlarini hisobga olgan holda metodik jihatdan to'g'ri tanlangan bu gimnastika

mashqlari odamni ancha barakaliroq mehnatga tayyorlaydi. Binobarin, bu gimnastika ham amaliydir. Jismoniy mashqlarning amaliyligi ushbu holda charchash – toliqish hodisalarining tugatilishida, umumiy kayfiyatning yaxshilanishida, asab-mushak tizimi ishining o'ziga xos xarakterga solinishida ifodalanadi. Mehnat unumdorligining ortishi ham ana shularning natijasi bo'ladi.

Boshqa bir misolni olib ko'raylik. Krol usulida ko'krak bilan suzish ko'nikmasining samolyotni boshqarish ko'nikmalari bilan hech qanday umumiy o'xshash joyi yo'q. Lekin olimlarning (Strelsov, Gagayev, Kryachko va boshqalar) tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, suzish - havoda uchuvchining harakatlari vaqtida katta rol o'ynaydigan muvozanat saqlash organlarini mashq qildirishning samarali vositalaridan biri. Konda sakrashni mashq qilish bilan samolyotni, yoxud kosmik kemani boshqarish o'rtasida qanaqa o'xshashlik – umumiylik bor? Sirtidan qaraganda hech qanday o'xshashlik yo'qdek. Lekin hozirgi zamon uchish apparatlarida parvoz qilish vaqtida odamda qon yurishining o'zgarib ketishi va buning oqibatida haddan tashqari tezlik natijasida miyada qisqa muddatli qon qochishini hisobga olinsa, bunda organizmning shu holat bilan kurashishi uchun ko'krak mushaklari yaxshi rivojlangan bo'lishining amaliy ahamiyati ravshan bo'ladi-qoladi.

Kosmonavtlarni tayyorlash vositalari orasida jismoniy tayyorgarlik vositalariga anchagina o'rin beriladi. Batutda mashq qilish, lopingda mashq qilish va shu singari maxsus yo'naltirilgan vositalar bilan bir qatorda yerda mashq qilinadigan boshqa vositalar, masalan, sport o'yinlari, eshkak eshish, turizm ham qo'llaniladi.

Harbiy texnikani ko'plab avtomatlashtirish va armiya harakatchanligini kuchaytirish ofitser va jangchining jismoniy tayyorgarligiga bo'lgan talablarni misli ko'rilmagan darajada oshirdi. Urush odamni katta qiyinchiliklarga duch keltirgan haddan tashqari jismoniy kuchg'ayrat sarflanadigan sinov bo'lib keldi va shunday bo'lib qoladi. Odamning bunday kuch sarflashga tayyor bo'lishi va har qanday mashaqqatlarga mardona chidam berishga qodirligi harbiy harakatlarning muvaffaqiyatini ta'minlovchi shartlardan biridir.

Qo'shinlar jangovar tayyorgarligining hozirgi zamon amaliyoti ham shuni ko'rsatadiki, harbiy texnika qanchalik murakkab bo'lsa, odamlarning

jismoniy tayyorgarligiga nisbatan qo'yiladigan talab ham shunchalik yuqori bo'ladi. Bu talablar umumiy jismoniy tayyorgarlikka e'tibor berish vazifasini yuklabgina qolmay, balki maxsus harbiy-amaliy tayyorgarlik vazifalarini oldingi qatorga olib chiqadi.

Jismoniy tarbiyaning mehnat faoliyatiga tayyorgarlik bilan aloqasini jamiyatda ishlab chiqarish kuchlarini rivojlantirishning ba'zi bir xususiyatlari asosida ko'zdan kechirar ekanmiz, jismoniy tarbiya tarixan yangi, chuqur va rang-barang amaliy mehnat kasb etayotganligiga ishonch hosil qilamiz.

Uyg'un ravishda rivojlangan barkamol odam – demokratik jamiyat qurilishining ajralmas sharti va shu jamiyat ishlab chiqarish kuchlarining eng muhim elementidir. Shu munosabat bilan ham jamiyatda butun jismoniy tarbiya tizimining amaliy ahamiyati bundan avvalgi butun taraqqiyot bosqichlaridagiga nisbatan misli ko'rilmagan yuksak darajaga ko'tariladi.

Turmushga tayyorlangan odam – bu yuksak darajada kamol topgan, jismoniy sifatlarga va rang-barang harakat ko'nikmalari zahirasi ega bo'lgan kishidir. Ana shu har ikki omilning birligi hayot uchun zarur bo'lgan jismoniy tayyorgarlikning garovidir.

Jismoniy tarbiya jamiyat a'zolari sihat-salomatligining tegishli darajasini, ularning kuch-quvvati ortishini, epchilligini, bardamligi, tezkorligi va boshqa sifatlarini ta'minlashi, ayni paytda hayotiy jihatdan muhim bo'lgan harakat ko'nikmalarining boy zahirasi bilan qurollantirishi kerak.

Jismoniy tarbiyaning barcha xususiy vazifalarini, shu jumladan, sport mashqlari vazifalarini hal etishda jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan aloqasi tamoyiliga amal qilish zarur.

*Bu tamoyilga quyidagi holatlar xos:*

1. Harakat ko'nikma va malakalarining hayotda tashkil topishi bilan birinchi navbatda, jismoniy madaniyatning amaliy kasb samaradorligidan bevosita foydalanish bilan bog'liq.

2. Jismoniy madaniyatning umumiy amaliy kasb samaradorligi, kishida har tomonlama rivojlangan jismoniy sifatlari va harakat ko'nikma, malaka boyligi fondi bilan bog'liq.

3. Amaliy ahamiyati mehnat va harbiy amaliyot bilan qanchalik samarali bog'liqligi hamda jismoniy madaniyatning jamiyatga keltiradigan foydasi bilan aniqlanadi.

### §2.3.3. Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishga qaratilganligi tamoyili

Yuqorida aytib o'tilganlardan ko'rinib turibdiki, inson sihat-salomatligini mustahkamlash g'oyasi jismoniy madaniyatning butun tizimiga singib ketgandir. Inson sihat-salomatligi uchun qayg'urish hamisha hukumatimizning diqqat markazida bo'ladi.

Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish yo'nalishining tamoyillaridan quyidagi qoidalar kelib chiqadi:

**Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarning salomatligini mustahkamlash uchun davlat oldidagi javobgarlik.** Jismoniy tarbiya tashkilotlari, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, murabbiylar (shifokorlardan farqli o'laroq) odatda, sog'lom kishilar bilan ish ko'radilar. Ular gimnastika, sport o'yinlari va turizm bilan shug'ullanuvchilarning sihat-salomatligini saqlash uchungina emas, balki ularning sog'ligini mustahkamlash uchun ham davlat oldida javobgardirlar.

**Shifokor va pedagog nazoratining majburiyligi hamda birligi.** Jismoniy mashqlar shunday vositaki, ular to'g'ri qo'llanilgan sharoitlardagina sog'lomlashtiruvchi samara beradi. Jismoniy mashqlarni noto'g'ri, no'noqlik bilan qo'llash salomatlikka putur yetkazishi mumkin. Shu munosabat bilan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, biologik xususiyatlari va salomatligini hisobga olish zarur.

Muntazam ravishda olib boriladigan shifokor va pedagog nazorati ularning ana shu xususiyatlarini qat'iy hisobga olishni ko'zda tutadi. Shuni unutmash kerakki, hatto yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan o'qituvchi ham, mashg'ulotlarda qatnashuvchining o'zi ham jismoniy mashqlarning ta'siri ostida kishi organizmida yuz beradigan o'zgarishlarni to'la-to'kis va o'z vaqtida sezmasligi mumkin. Unga shifokor yordam beradi.

Jismoniy tarbiya sohasida ish olib boradigan barcha tashkilotlar uchun mashg'ulotda qatnashuvchilarni shifokor nazoratidan o'tkazish majburiydir. Jismoniy tarbiya tizimida shifokor nazorati kishi organizmida ro'y berayotgan o'zgarishlarni qayd etish bilangina chegaralanib qolmasligi kerak. Maxsus pedagogik kuzatishlar bilan bir qatorda shifokor nazorati shunday obyektiv mezonki, biz unga qarab jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish paytida ana shu mashqlarning ijobiy yoki salbiy ta'siri

to'g'risida hukm chiqara olamiz, jismoniy tarbiya metodlarini o'zgartira va takomillashtira olamiz.

To'g'ri, o'qituvchilarning qo'lida o'z ishida yo'nalishni to'g'ri belgilab olish imkonini beradigan pedagogik xarakterlarning anchagina obyektiv mezonlari bor. Lekin shunga qaramasdan, sportchining salomatligiga obyektiv baho berishda o'qituvchining imkoniyatlari chegaralangandir. Ayrim hollarda sport muvaffaqiyatlarining o'sishi, garchi muvaqqat bo'lsa ham, sportchilarning o'zlari o'z vaqtida sezmaydigan organizmdagi patologik jarayonlar bilan moslashib ketadi.

Bunday hollarda fojia, odatda, haddan tashqari kech, kasallik zo'rayib, tuzatib bo'lmaydigan oqibatlarni keltirib chiqarganida yoki sportchi shifokor bilan tasodifan uchrashib qolib, sport qiziqishlarining o'z sihat-salomatligiga halokatli ta'siriga ishonganidagina bilinib qoladi. Bunday holda u sportdan chetlashishga yoki jismoniy tarbiya mashqlari bilan faqat davolanish vositasi sifatidagina shug'ullanish bilan kifoyalanishga majbur bo'ladi. Shifokor bilan pedagog jismoniy mashg'ulotlarning ta'siri ostida kishi organizmida ro'y beradigan o'zgarishlarni har taraflama hisobga olish asosida bajariladigan mashqlarning ayrim natijalarini iloji boricha oldindan ko'rishlari kerak.

Shifokor nazoratining ma'lumotlari jismoniy tarbiya amaliyotida o'z ifodasini topib, jismoniy tarbiyani to'xtovsiz takomillashtirishga yordam berishi lozim. Shifokor o'z ishini xonasidagina emas, balki asosan gimnastika zalida, stadionda, chang'i stansiyasida, suzish basseynlarida amalga oshirishi kerak. U o'zining kuzatishlarini jismoniy mashg'ulotlar jarayoni bilan bevosita bog'lab o'tkazishi lozim. Jismoniy tarbiya tizimining sog'lomlashtirish yo'nalishi tamoyili shifokor, pedagog bilan mashq qiluvchining hamisha yaqindan ijodiy hamkorligini talab etadi.

#### **§2.4. Ilmiy-amaliy va dasturiy mezonlar negizi**

##### **Jismoniy tarbiyani o'rganadigan maxsus fanlar**

Jismoniy tarbiya g'oyat rang-barang hodisa bo'lib, sog'lomlashtiruvchi fanlar uchun ham, ijtimoiy fanlar uchun ham qiziqarlidir. Jismoniy tarbiya uchun markaziy, o'ziga xos g'oya, yuqorida aytib o'tilganidek, insonning jismoniy rivojini maqsadga muvofiq ravishda

boshqarishdir. Bu g'oyani ro'yobga chiqarish inson tabiatining eng teran nuqtalariga kirib borishni, odamning bir butun shaxs sifatida kamol topishi qonuniyatlarini o'rganib chiqishni talab etadi.

Jismoniy tarbiya taraqqiyotining tarixiy jarayonida jismoniy tarbiya jarayonining o'zini va aralash hodisalarni o'rganadigan maxsus ilmiy fan sohalari tizimi vujudga keldi. Insonning biologik rivoji jarayonlarini o'rganadigan sog'lomlashtiruvchi fanlar yoshga xos bo'lgan o'zgarishlarni, shuningdek, jismoniy mashqlar va boshqa tashqi muhit sharoitlari ta'sirida organizmda sodir bo'ladigan o'zgarishlar: inson tanasi harakatlanayotgan paytda amal qiladigan fizik va biologik qonuniyatlar bilan ishlaydi. Bu fanlarga: jismoniy mashqlar fiziologiyasi, dinamik anatomiya, biomexanika, jismoniy mashqlar bioximiyasi, jismoniy mashqlar gigienasi, shifokor nazorati, davolovchi jismoniy madaniyat kiradi.

Jismoniy tarbiya rivojlanishining ijtimoiy qonuniyatlari, tarixi va tashkil etilishi, jismoniy mashqlar ta'sirida inson ruhiyatida sodir bo'ladigan o'zgarishlar, pedagogik ta'sir o'tkazish vositalari, shakl va metodlarini qo'llash mohiyati va qonunlari, sportda yuksak natijalarga erishish qonuniyatlarini o'rganadigan ijtimoiy fanlar. Bu guruhga jismoniy madaniyat sotsiologiyasi, jismoniy tarbiya tarixi va tashkil etilishi, umumiy pedagogika, jismoniy mashqlar psixologiyasi, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, sport turlarining ayrim nazariyasi va metodikasi, jismoniy tarbiya inshootlari qurilishi kiradi.

Jismoniy tarbiyani o'rganadigan barcha ilmiy fanlar tegishli, umumiy fanlar ichki qonuniyatlarining tabaqalashuvi mahsuli sifatida paydo bo'ldi. Masalan, jismoniy mashqlar fiziologiyasi – umumiy fiziologiyaning shohobchasi bo'lib, biomexanika, biofizikadan kurtaklanadi; jismoniy tarbiya sotsiologiyasi O'zbekiston tarixi bilan bevosita bog'liq. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining o'zi – bu ixtisoslashtirilgan pedagogika fanidir.

Har bir ilmiy fan tarmog'i jismoniy tarbiyaning biror tomonini, mazkur fanga xos tomonini o'rganadi. Lekin ayrim fanlar tomonidan olingan faktlar qanchalik chuqur va ahamiyatli bo'lmasin, ulardan birortasi jismoniy tarbiyaning ijtimoiy ideallarini muvaffaqiyatli amalga oshirishi mumkin bo'lishi uchun pedagogik ta'sir o'tkazishini qanday ko'rish kerak,

degan savolga mukammal javob bera olmaydi. Bu vazifani ayrim fanlar bo'yicha olingan ma'lumotlarni to'plab, yaxlit bir fanga aylantiradigan pedagogika fanigina bajara oladi. Bu ilmiy fan jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bo'lib, u pedagogik fanlar tizimida ularning tabaqalanishi natijasida vujudga keldi. U jismoniy tarbiya doirasida jismoniy tarbiya bilan bevosita yoki bilvosita bog'liq bo'lgan ayrim fanlar tomonidan qo'lga kiritilgan jamiki ma'lumotlarni umumlashtiruvchi va sintez qiluvchi integral fandir. U biologiya bilan pedagogika yoxud biologiya bilan sotsiologiya o'rtasidagi oraliq fan emas. Undagi sotsiologik va biologik hodisalardan jismoniy tarbiyaning pedagogik qonuniyatlarini bilish uchun foydalaniladi. Demak, jismoniy tarbiya nazariyasi ko'pgina fanlar bilan tutashadigan, lekin o'ziga xos xususiyatga, o'z predmetiga ega.

Jismoniy tarbiya tizimi barcha davlat va jamoat tashkilotlari hamda muassasalar, maktablar, oliy o'quv yurtlari, jismoniy tarbiya jamoalari va boshqalar uchun foydalanish majburiy bo'lgan yagona davlat dasturi va o'quv qurollari bilan ta'minlangan.

Jismoniy tarbiya yuzasidan ishlab chiqilgan dasturlar va darsliklar o'zgarib qolmaydigan narsa emas. Ularning mundariyasi hamisha o'zgarib takomillashib boradi. Dasturlarni takomillashtirish uchun jismoniy tarbiya yuzasidan olib boriladigan ilg'or ish tajribalari asos bo'ladi, bu ilg'or ish tajribalarini jismoniy tarbiya, pedagogika, ilmiy-tadqiqot va o'quv institutlari, shuningdek, amaliyotchilar, o'qituvchilar va murabbiylar muntazam ravishda o'rganib, umumlashtira boradilar. Jismoniy tarbiya yuzasidan qilingan ishlarning natijalari ilmiy jihatdan asoslangan normativlar tizimi – maktabgacha bo'lgan bolalar uchun tuzilgan dastur talablaridan boshlab to kattalar uchun tuzilgan dastur talablarigacha, malakali sportchilar uchun sport klassifikatsiyasiga qadar izchillik bilan hamisha ortib borayotgan talablarga muvofiq hisobga olinadi va baholanadi.

Bular maxsus nizomlar to'g'risidagi hujjatlarda o'z amaliy ifodasini topadi. Hozir nishonlarning muayyan tizimi qaror topdi. Bu tizimga yoshlikdan boshlab izchillik bilan jismoniy tarbiyani boshlash, umumiy jismoniy tayyorgarlikning yuksak darajasini ta'minlash va sport mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishni rag'batlantirish asos qilib olingan.

O'zbekistonda jismoniy tarbiyani tashkil etishning ikki: davlat va jamoa-havaskorlik shakli mavjud:

*Jismoniy tarbiya tadbirlarini amalga oshiradigan davlat tashkilotlariga quyidagilar kiradi:* tug'ruqxonalar, bolalar yashilari, bolalar bog'chalari, o'rta maktablar, maktab-internatlar, professional ta'lim muassasalari, oliy o'quv yurtlari, armiya va flot, sanatoriyalar, dam olish uylari, davolanish muassasalari. Bu davlat muassasalarida jismoniy tarbiya, odatda, majburiy tartibda amalga oshiriladi.

*Jamoa-havaskorlik jismoniy tarbiya tashkilotlariga quyidagilar kiradi:*

a) ishchilarni, xizmatchilarni, o'quvchilarni birlashtiruvchi havaskorlik kasaba uyushmasi jismoniy tarbiya tashkilotlari. Ular ishlab chiqarish va hududiy tamoyillarga binoan quriladi. Masalan, Maktab va maktabgacha ta'lim vazirligiga qarashli o'quvchilarning "Yoshlik" sport jamiyati, oliy o'quv yurtlari sportchi-talabalarining "Talaba" sport jamiyati va hokazo.

b) idoralarga qarashli sport jamiyatlari, masalan, "Dinamo".

c) armiya va flot ofitserlari uyi klublari huzuridagi harbiy xizmatchilarning sport tashkilotlari, masalan, "MHSK" (markaziy harbiy sport klubi).

d) O'zbekiston Respublikasi "Vatanparvar" jamiyati.

Jismoniy tarbiya sohasidagi havaskorlik ishlari sport jamiyatlarining bir o'zidagina o'tkazilmaydi. O'zbekistonda jismoniy tarbiya xalq hayotiga, har bir oila, uning har bir a'zosi turmushiga mehnatkashlarning o'zlari tomonidan faol kuch-g'ayrat sarflash (ertalabki sog'lomlashtirish gimnastikasi, ishlab chiqarishdagi jismoniy mashqlar va boshqa ommaviy-sog'lomlashtirish tadbirlari) yo'li bilan joriy etiladi. Bunday jismoniy tarbiya ishi har bir mehnatkashning jismoniy tarbiya savodini muntazam ravishda oshirib borishni talab etadi. Bu vazifa maktabgacha tarbiya muassasalari, maktablar, oliy o'quv yurtlari va jamoat jismoniy tarbiya tashkilotlari, jismoniy tarbiya jamoalari, sport klublari, salomatlik universitetlari va boshqa tashkilotlar tomonidan, shuningdek, mehnatkashlarning mustaqil o'qishlari yo'li bilan hal etiladi. Mamlakatda

jismoniy tarbiya ishiga sport jamiyatlari va tashkilotlari tomonidan saylab qo'yiladigan Markaziy kengash rahbarlik qiladi.

**Jismoniy tarbiyani amalga oshiradigan davlat va jamoat tashkilotlarining yagonaligi.** Jismoniy tarbiya tizimining o'ziga xos qonuniyatidir.

Bu yagonalik jismoniy tarbiya tizimining umumxalq xarakteri bilan, jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari birligi va mushtarakligi bilan belgilanadi. O'zbekistonda tegishli davlat va jamoat organlari jismoniy tarbiya tizimiga rahbarlik qiladilar.

**Davlat rahbarlik organlari.** Maktablar, oliy o'quv yurtlari hamda boshqa shunga o'xshash muassasalarda jismoniy tarbiyaga rahbarlik tegishli vazirliklar tomonidan ta'minlanadi. Masalan, maktabda jismoniy tarbiyaning yo'lga qo'yilishi uchun Maktab va maktabgacha ta'lim vazirligi, oliy o'quv yurtlarida – Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi mas'uldir.

**Jamoat rahbarlik organlari.** Jismoniy tarbiya tashkilotlarida rahbarlik saylab qo'yiladigan organlar: jismoniy tarbiya jamoalari kengashlari, tegishli sport jamiyatlari, viloyat, o'lka, respublika va markaziy kengashlari tomonidan amalga oshiriladi. Sport jamiyatlari kengashlarining faoliyatini tegishliligi bo'yicha Yoshlar siyosati va sport vazirligi hamda Milliy Olimpiya Qo'mitasi muvofiqlashtirib turadi.

Respublikamizda sportning ayrim turlari bo'yicha sport federatsiyalari mavjud. Bu sport federatsiyalari xalqaro federatsiyalarda O'zbekiston sportining vakili sifatida qatnashadi. Masalan, gimnastika bo'yicha Respublika federatsiyasi xalqaro federatsiya tarkibiga kiradi va hokazo. Federatsiya sport jamiyati bilan birgalikda mamlakatda sportning o'ziga tegishli turini rivojlantirish sohasidagi ishlarni amalga oshiradi. Shu bilan birga, O'zbekiston Respublikasida Milliy Olimpiya Qo'mitasi ham tashkil qilingan. Bu qo'mita Xalqaro Olimpiyada qo'mitasida O'zbekiston sporti manfaatlarini himoya qiladi.

O'zbekistonning mustaqillik yillarida jismoniy tarbiya va sport sohasida ko'plab malakali mutaxassislarlar yetishib chiqdilar. Bu mutaxassislarlar ta'lim muassasalarida: maktablar, professional ta'lim muassasalarida, sport ta'lim muassasalarida va oliygohlarda faoliyat

ko'rsatmoqda. Pedagogika OTMlari, hamda universitetlarning jismoniy tarbiya fakultetlarida bakalavriyat va magistrlar tayyorlanmoqda. Jismoniy tarbiya va sport sohasi bo'yicha ilmiy-pedagogik kadrlar O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti hamda Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti huzuridagi oliy ta'limdan keyingi ta'lim (doktarantura va tayanch doktarantura)da tayyorgarlikdan o'tadilar. Jismoniy tarbiya sohasidagi xodimlarga pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori hamda fan doktori ilmiy darajasini olish uchun dissertatsiyalar yoqlash huquqi berilgan.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi xodimlarning anchagina qismi davlat va jamoat tashkilotlari tomonidan o'tkaziladigan kurslarning keng tarmoqlarida tayyorlanadi.

Respublika hukumati tomonidan aholini jismoniy tarbiyalash uchun zarur bo'lgan maxsus moddiy-texnika bazasini yaratishga katta e'tibor qaratilmoqda. Hozirgi kunda jismoniy tarbiya tizimi yetarli darajada tarkib topgan.

### **Mavzu yuzasidan nazorat savollari**

1. *Jismoniy mashqlar qanday vujudga kelgan?*
2. *Badantarbiya mashqlarining turlari va ular bilan shug'ullanish tartib qoidalari haqida aniq ma'lumot bergan olim kim?*
3. *Shoir va mutaffakir Paxlavon Mahmud yoshlarga qaysi sport turini sir-sanoatlarini o'rgatgan?*
4. *Jismoniy tarbiya tizimi deganda nimani tushunasiz?*
5. *Jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillariga izoh bering.*
6. *Jismoniy tarbiyaning maqsadi nimalardan iborat?*
7. *Jismoniy tarbiyaning vazifalari nimalardan iborat?*
8. *Shaxsni har tomonlama kamol toptirish tamoyilining mazmunini nima tashkil qiladi?*
9. *Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan aloqasi tamoyilining asosini nima tashkil qiladi?*
10. *Jismoniy tarbiyaning asosiy ijtimoiy qonuniyati nimadan iborat?*
11. *Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishga qaratilganligi tamoyilini mazmunini nima tashkil qiladi?*

12. *Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarning salomatligini mustahkamlash uchun davlat oldidagi javobgarlik deganda nimani tushunasiz?*

13. *Jismoniy tarbiyani qaysi maxsus fanlar o'rganadi?*

14. *Jamoa havaskorlik jismoniy tarbiya tashkilotlariga qaysi tashkilotlar kiradi?*

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. Abdullayev A.A., Xonkeldiyev Sh.X. – Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. (2-jild) – O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2018-y. 392 bet.

2. Tadjiyeva M.X., Xusanxodjayeva S.I. – Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi: KHK uchun o'quv qo'llanma / T.: «Iqtisod-Moliya», 2017. – 244 b.

3. Achilov A.M., Akramov J.A., Goncharova O.V. / Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash // O'quv qo'llanma – T.: 2009-yil “Lider Press” nashriyoti. 204 bet.

4. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. I jild. – T.: “ITA-PRESS” nashriyoti 2014-yil 296 bet.

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с., ил. (Корифеи спортивной науки).

6. Raxmanov E.T. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma — “O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT” NMIU, Toshkent – 2023, 260 bet.

7. Raxmanov E.T., Abdusalomov I.K. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (jismoniy tarbiya darslarida rejalashtirish va pedagogik nazorat). O'quv qo'llanma — “O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT” NMIU. Toshkent, 2023. – 178 bet.

8. Kurbanova N.S. / Jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari // O'quv qo'llanma. T.: O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI 2020-yil. – 108 bet.

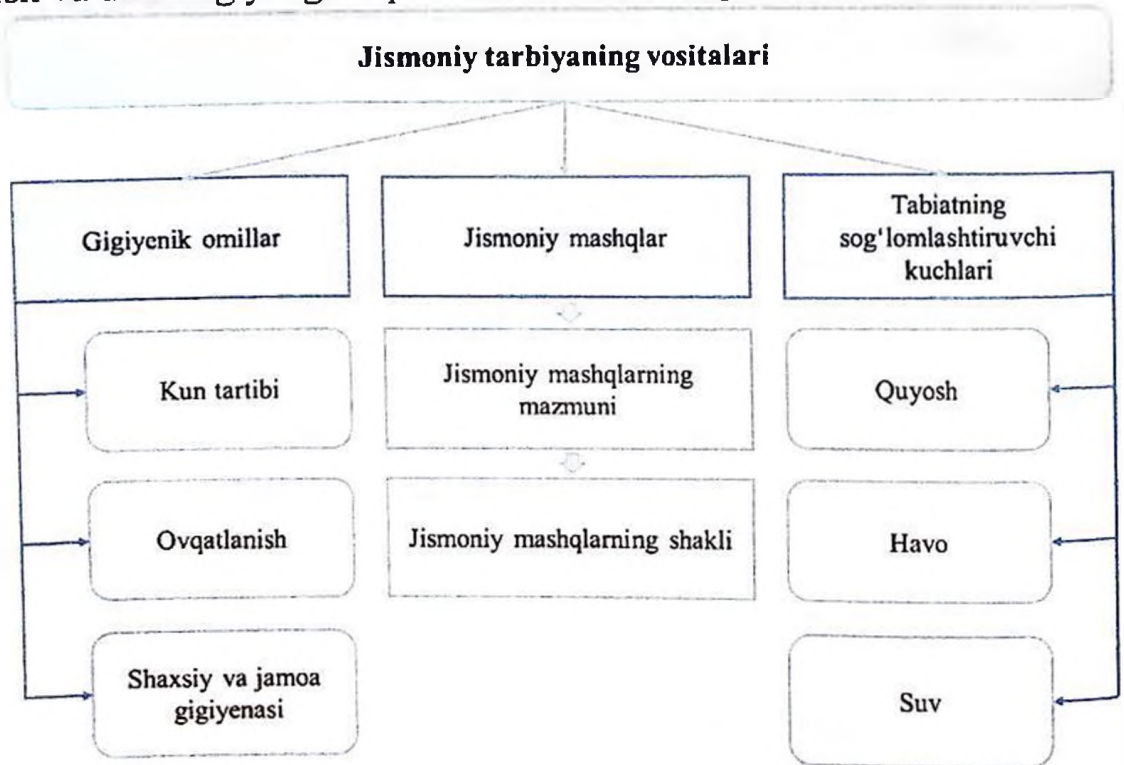
9. Татьяна К.К. «Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста»: МПГУ; V/; 2015 г.

### III BOB. JISMONIY TARBIYA VOSITALARI

#### §3.1. Jismoniy tarbiya vositalari tarkibi

Jismoniy tarbiya tizimi uchun vositalarni qo'llashga majmualilik xosdir. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari jismoniy mashqlar, gigiyenik omillar va tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari hisoblanadi. Qayd qilingan guruhlarning har qaysisi shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir o'tkazib, o'ziga xos imkoniyatlarni egallaydi, shuning uchun o'ziga xos muayyan vositalarga egadir. Vositalarning xilma-xilligi, bir tomondan, ulardan eng samaralisini tanlash vaqtida qiyinchiliklar tug'dirsa, boshqa tomondan esa har qanday pedagogik vazifalarni yechish vaqtida keng imkoniyatlar yaratadi.

Jismoniy tarbiya vositalarini va ularning tavsiflarini bilishga qo'yilgan pedagogik vazifalar bilan muvofiqlikda barcha turdagi vositalardan foydalanish o'qituvchiga jismoniy mashqlarning eng samaralilarini ajratib olish va ularning yangi to'plamlarini ishlab chiqish imkonini beradi.



5-rasm. Jismoniy tarbiyaning vositalari.

### §3.2. Jismoniy mashqlar

“Jismoniy mashq” tushunchasi insonning harakat faoliyati va harakatlar to‘g‘risidagi tasavvurlar bilan bog‘langan.

Harakat organizmning motor vazifasi sifati, tana yoki uning qismlari holatining o‘zgarishidir. Jismoniy tarbiya uchun tug‘ma emas, balki erkin harakat muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun kelgusida so‘z faqat insonning tuyg‘ulariga bo‘ysundirilgan harakatlar to‘g‘risida boradi. Har bir erkin harakat uchta belgi bilan tavsiflanadi:

1. U har doim ongli harakat bo‘ladi.

2. U hayot faoliyati natijasida, o‘qitish jarayoni ham qo‘shilib, insonga o‘z ta‘sirini o‘tkazadi.

3. Mashqlarni bajarish ularni o‘quvchining irodasiga bo‘ysundirish darajasini oshiradi.

Erkinlik bilan bajarilgan harakat har doim ham ongli bo‘lgan. U shaxs sifatidagi insonga o‘z ta‘sirini o‘tkazadi. Ayrim harakatlar ta‘sirini harakatlantiruvchi unsuridir. U o‘zaro bog‘langan harakatlar vositasi bilan amalga oshiriladi. Masalan, oyoq, qo‘l, gavda, bosh harakatlarining muayyan tizimi o‘quvchiga sakrash ko‘rinishidagi harakatni bajarishga imkon beradi. Aniq vazifani hal etishni ta‘qib qiluvchi harakat va shu asosda muayyan tizimda birlashgan harakatlantiruvchi harakatni tashkil etadi.

Erkin harakatni harakat faoliyatini amalga oshirishning aniq usuli sifatida qarab chiqish mumkin. Masalan, jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchining faoliyati davlat dasturida nazarda tutilgan harakatlar tizimini egallash bilan shakllanadi.

Harakat ijtimoiy xarakterga ega, chunki o‘quvchi jamiyatning tajribasi, bilimiga tayanib, talab asosida ularni o‘rganadi. Bundan tashqari, harakat muayyan pedagogik vazifalarni yechishga qaratilgan. Masalan, 6-sinf o‘quvchisi kichik koptokni uloqtirish, yugurib kelib balandlikka va uzunlikka sakrashlarni, qisqa masofaga yugurishni o‘zlashtirib, o‘zini yengil atletika bo‘limi bo‘yicha talablariga tayyorlaydi.

Jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya qonuniyatlariga muvofiq ravishda foydalaniladigan siljish harakatlari insonni jismoniy tarbiyalashning o‘ziga xos vositasidir. Har qanday harakatni jismoniy

*Jismoniy mashq* deb jismoniy tarbiya qonuniyatlariga bo‘ysungan holda, ongli ravishda bajariladigan harakatlar turkumiga aytiladi.

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

mashq deb atash mumkin emas. Faqat jismoniy tarbiya vazifalarini yechishga qaratilgan va uning qonunlariga bo'ysungan harakatlar jismoniy mashqlarni tashkil etadi.

“Jismoniy” so‘zi aqliy tarbiyadan farqli ravishda bajariladigan ishning xususiyatini aks ettiradi, sirtidan qaraganda, makon va zamonda inson tanasi va uning qismlari o‘zgarishi ko‘rinishida namoyon bo‘ladi. Haqiqatan ham, jismoniy mashq – bu iroda aktidir, u ong vazifalaridan iborat bo‘lib, umuman insonga ta’sir ko‘rsatadi.

“Mashq” so‘zi insonning jismoniy va ruhiy xususiyatlariga ta’sir o‘tkazish maqsadi bilan harakatlarni takrorlashga yo‘naltirilganligi va bu harakatni bajarish usullarining mukammallashtirilishini bildiradi.

### §3.3. Jismoniy mashqning o‘ziga xos belgilari

1. Jismoniy mashq bilan pedagogik vazifa yechiladi. Ta’lim jarayoni o‘quv materialining o‘quvchilar tomonidan tushunilishi va ongli ravishda o‘zlashtirilishi asosiga quriladi. Buning uchun o‘qituvchi o‘quvchilarga jismoniy mashqlarning ahamiyatini tushuntiradi, bolalarni to‘g‘ri bajarishga o‘rgatadi, xatolardan ogohlantiradi va ularni tuzatadi. U o‘quvchilar o‘rganiladigan materialni tushunishlariga, uni faol idrok qilishlariga va imkoniyat darajasida kundalik turmushga tadbiq qila olishlariga intiladi. O‘qituvchi o‘quvchilarda mashg‘ulotlar natijasida jismoniy madaniyatga, jismoniy mashqlarga qiziqish oshishi, ularda faqat darslardagina emas, balki sport to‘garaklarida ham ko‘proq va yaxshiroq shug‘ullanish istagi paydo bo‘lishiga erishishi kerak.

2. Jismoniy mashq jismoniy tarbiyaning qonuniyatlari bilan muvofiqlikda bo‘ladi. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiya qonuniyatlari negizida qo‘llanilmaydigan bo‘lsa, salbiy natija berishi, zarar keltirishi mumkin. Mehnat harakati ishlab chiqarish qonuniyatlari bilan muvofiqlikda bajariladi. Jismoniy mashqning mehnat yoki turmush harakati bilan tashqi o‘xshashligi birini boshqasi bilan ommalashtirish uchun asos bo‘lib xizmat qila olmaydi; jismoniy mashqning davom etishi, shiddatligi va boshqa tavsiflari, shuningdek, bajarish usulining o‘zi faqat qonuniyatlarga bo‘ysunadiki, ular, bir tomondan, o‘quvchining organizmiga eng samarali ta’sir o‘tkazadi, boshqa tomondan esa eng yuqori natija ko‘rsatishga imkon

beradi. Masalan, yugurish jismoniy tarbiyada zaruriy tezlikka erishish va organizmga ijobiy ta'sir ko'rsatish uchun o'tkaziladi.

3. Jismoniy mashqlar optimal nisbatda insonning barcha a'zolari va tizimlarining rivojlanishi uchun imkoniyat yaratadi. Mehnat harakati insonning jismoniy mukammallashuviga har tomonlama ta'sir ko'rsatishga qodir emas.

### **§3.4. Jismoniy mashq – jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi**

Jismoniy tarbiya bo'yicha qo'lga kiritilgan natijalarga barcha vositalar tizimidan foydalanish orqali erishiladi, biroq vositalarning har qaysi guruhga ahamiyati bir xil emas: tarbiya va o'qitishning vazifalarini yechishda eng katta salmoq jismoniy mashqlar ulushiga to'g'ri keladi. Bu esa bir qator sabablar bilan belgilanadi:

1. Jismoniy mashq harakatlar tizimi sifatida insonning tuyg'usi va fikrini, uning tevarak-atrofdagi voqelikka munosabatini ifodalaydi.

2. Jismoniy mashq – bu jismoniy tarbiya sohasida ijtimoiy-tarixiy tajribani topshirish usullaridan biridir.

3. Jismoniy mashq nafaqat organizmning morfo-funksional holatiga, balki ularni bajaruvchi shaxs holatiga ham ta'sir o'tkazadi.

4. Jismoniy mashq harakatlari insonning sog'lomlashtiruvchi ehtiyojlarini ham qondira olishi mumkin.

### **§3.5. Jismoniy mashqlarning ta'sir o'tkazishini aniqlovchi omillar**

Ma'lumki, ayni bir xil jismoniy mashq turli xil samara berishi mumkin va aksincha, har xil jismoniy mashq bir xil natijaga olib kela oladi. Binobarin, jismoniy mashqlarning ta'sir o'tkazuvchi omillarini bilish pedagogik jarayonning boshqaruvchanligini oshirishga imkon beradi. Barcha xilma-xil omillarni quyidagi tarzda guruhlashtirish mumkin:

1. O'quvchilar va o'qituvchining shaxsiga xos xususiyatlar muhim omildir. Ikki tomonlama o'qitish jarayoni – o'qituvchi o'rgatadi, o'quvchi o'rganadi, shuning uchun jismoniy mashqlarning teng darajada ta'sir o'tkazishi o'rganayotgan va o'rgatayotgan tomonlarning axloqiy sifatlariga,

aql-idroki, bilimi, ko'nikma va malakasi, jismoniy rivojlanish darajasi, manfaatdorligi, faolligi va boshqalarga bog'liq.

2. Ilmiy omillar insonning jismoniy tarbiya qonunlarini bilish darajasini tavsiflaydi. Jismoniy mashqning pedagogik, fiziologik fazilatlarini qanchalik chuqur ishlab chiqilgan bo'lsa, u shu qadar samaralidir. Ulardan pedagogik vazifalarni yechishda foydalanish mumkin.

3. Uslubiy omili jismoniy mashqlardan foydalanish vaqtida amalga oshiriladigan tegishli talablarning keng guruhlarini birlashtiradi.

4. Meteorologik omillarning (havo harorati, namligi, mahalliy xususiyatlar va hokazolar) ta'sir o'tkazishini bilish.

5. Moddiy omillar (sport inshootlari, anjom-jihozlarning sifati, kiyimlar, mashg'ulot joyining gigiyenik holati) ko'proq jismoniy tarbiya vazifalarini va kam darajada – umumta'lim, sog'lomlashtirish vazifalarini hal etishga ta'sir qiladi.

### §3.6. Jismoniy mashqlar texnikasi

Texnika to'g'risidagi tushunchani pedagogik yoki biomexanik nuqtai nazardan o'rgansa bo'ladi.

Pedagogik nuqtai nazardan harakat vazifasini oson samarali hal qilish uchun tanlangan harakat faoliyatini – **jismoniy mashq texnikasi** deb atash qabul qilingan (6-rasm).

Samaradorlik o'quvchilar organizmiga eng oqilona ta'sir o'tkazish bilan ifodalanadi. Ammo ulardan eng maqbuli texnikaviy bajarilish deb ataladi. Masalan, har xil usullar bilan suzish mumkin (krol, chalqancha va boshqalar), biroq ba'zilar klassik usullarning birortasidan ham foydalanmasdan suzadilar.

Bajarilish usullarining samaradorligi o'quvchining individual fazilatiga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga hamda qo'yilgan vazifalarga (masalan, agar uncha katta bo'lmagan balandlikka arqonda tez chiqish

*Harakat texnikasi* – bu harakatlarning maksimal samaradorligini ta'minlaydigan harakat faoliyatlarini amalga oshirishning oqilona va tejamkor usullari to'plamidir.

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

kerak bo'lganda "bir qo'lda" usulini qo'llaydilar, qattiq arqonda bitta usulni – kanatni oyoqlar bilan ushlab usulini qo'llaydilar, yumshog'ida – boshqasini) bog'liq.



6-rasm. Harakat faoliyatining texnikasi.

Jismoniy mashqlar texnikasi muntazam ravishda rivojlanadi: odatlangan texnika takomillashtiriladi, ba’zida esa usullar barham topadi, yangilari tuziladi. Bu jarayon qator sabablar bilan belgilanadi:

1. Sport tayyorligi darajasiga talablarning muntazam o‘sayotganligi.
2. Harakatlar bajarilishining mukammallashtirilgan usullarini uzluksiz izlash, muvofiq tekshirishlar natijasi va rolining oshishi.
3. Yangi sport anjom-jihozlarining yuzaga kelishi.

Jismoniy mashq texnikasi yetakchi sportchilarning (muayyan vaqt uchun) harakat bajarish usullarini amaliyotda tekshirish va ilmiy tahlil qilish, izlanish natijasidir. Bunday zamonaviy texnika harakatni bajaruvchilarning barchasi uchun teng darajada eng oqilona asosni aks ettiradi va shu sababli andozali texnika deb ataladi.

Andozali texnika bajarilishning ba’zi usullarida individual tuzilishi jihatidan chetga chiqishni istisno qilmaydi. Texnikani individuallashtirish ikki yo‘nalish bo‘yicha amalga oshiriladi: individuallashtirishning bir xil andozali yo‘li bo‘yicha, u standart texnika chegarasida ayrim shaxslar guruhlarini jismoniy tayyorgarligi va qomatning andozali fazilati bilan muvofiqlikda o‘zgarishlar kiritiladi; insonning shaxsiy fazilatlarini hisobga oluvchi maxsus individuallashtirish yo‘li bo‘yicha sport-texnikaviy ko‘nikma aynan maxsus individuallashtirishning yuqori darajasini ham aks ettiradi (amaliyotda uni “o‘z usuli” deb tavsiflaydilar).

Texnikani individuallashtirishga asosiy e’tiborni bolalarni harakatga o‘rgatayotgan vaqtda qaratish kerak. Andozali texnika faqat harakatning tuzilish asosini aks ettiradi va kattalarning harakatlarini tahlil qilish yo‘li

bilan quriladi. Bolalar jismoniy tayyorgarligi va gavdasining tuzilish xususiyatlari bilan muvofiqlikda texnikani individuallashtirish muammosi vujudga keladi. Masalan, kichik maktab yoshidagi bolalar yugurish vaqtida boldir-tovon tuzilishining o'ziga xos xususiyatlari sababli tovonning oldingi qismiga bosishda qiynaladi.

**Texnika** - grekcha so'z bo'lib, "bajara olish san'ati" degan ma'noni bildiradi. Jismoniy mashq texnikasi doim o'zgarib turadi va takomillashadi. Takomillashgan harakat texnikasi yuqori natija ko'rsatish garovi bo'lib, unga sportchilarning tinimsiz ter to'kishi orqali erishiladi. Sportchining jismoniy tayyorgarligini ortishi yoki uning gavdasi tuzilishi, jismoniy rivojlanganlikni ko'rsatuvchi ko'rsatkichlarning turli-tumanligi, sport turi-jismoniy mashqlar bajarish texnikasini asosini, uning zvenolari yoki detallarini o'zgarishiga, almashishiga sabab bo'lishi mumkin.

Harakat faoliyatiga ta'sir etuvchi harakatlarning ahamiyatligi darajasi bir xil emas. Shuning uchun harakat texnikasi: *texnika asosi* (negizi), uning asosiy *zvenosi* va *texnika detallari* degan qismlarga bo'linadi.

**Texnikaning asosi** – bu harakat orqali qo'yilgan vazifani bajarish uchun kerak bo'ladigan harakat faoliyati tizimining o'zak qismi tushuniladi. qo'llangan usullar tananing qismlarini o'zaro kelishgan holda, harakat faoliyatining ketma-ketligi tizimini buzmay, jismoniy sifatlarining keraklicha namoyon qilinishini taqazo etadi. Usul samarali bo'lsa, amaliyotda unumli qo'llanilishi mumkin va uzoq vaqt o'zining hayotiy-amaliyligini saqlab qoladi. Texnika asosida yetakchi harakat deb ataladigan negiz ajraladi, ya'ni harakat unga, birinchi navbatda, harakatning natija ko'rsatishi bilan bog'liq. Masalan, tayanib sakrash vaqtida qo'llar bilan siltanish.

**Texnikaning asosiy zvenolari** – bu ma'lum bir harakatdagi asosiy mexanizmning eng muhim va hal qiluvchi qismidan iborat. Masalan, yugurib kelib balandlikka sakrovchilar uchun texnikaning asosiy zvenosi sakrash, oyoqni yuqoriga siltab, tez birlashtirishdan, uloqtirish uchun - yakunlovchi zo'r berishdan, gimnastikada egilib ko'tarilish (istalgan usul uchun) - tos-son bo'g'inlarini o'z vaqtida va tez kerish (keyinchalik to'xtatish) dan iborat bo'ladi. Sport harakatlarida asosiy zvenoni bajarish

nisbatan qisqa vaqt oraliq'ida bo'ladi hamda muskullarning ko'p kuch sarflashini talab etadi.

**Texnikaning detali** – bu harakat tarkibiga kirgan, lekin uning asosiga, zvenolariga ziyon yetkazmaydigan qo'shimcha harakatlar yoki shu harakat mexanizmi tarkibidagi eng mayda bo'laklardir. Uni harakat tarkibida bajarsa ham bajarmasa ham bo'ladi. Masalan, uzunlikka sakrashda kimdir tanaga tezlik berishni keskin tezlanish bilan, kimdir tezlanishni asta-sekinlik bilan boshlaydi. Individual xususiyatlardan to'g'ri foydalanish individual texnikani ko'rsatadi. Individual texnika mazkur sportchi uchun eng takomillashgan texnika hisoblanadi.

### §3.7. Harakatlar xarakteristikasi

Insonning harakatlari murakkab bir butunlikni tashkil etadi. Harakat aktining bir butunligi bu akt tashkil topadigan harakatlarning o'zaro bog'liqligida va o'zaro ta'sir etishida namoyon bo'ladi; harakat detallaridan birining o'zgarishi natijasida fazada, boshqa bir qator detallarning vaqt jihatidan o'zgarishi ro'y beradi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida harakatlarning tuzilishi haqida gapiriladi. Harakatning tuzilishi – uning yagona bir butunlik sifatidagi barcha tarkibiy qismlarining o'zaro qonuniy bog'lanishidir.

Insonning barcha harakatlari fazoda va ma'lum bir vaqtda sodir bo'ladi, shuning uchun harakatlarning fazoviy, vaqt va fazoviy-vaqt xarakteristikalarini o'z ichiga olgan kinematik tuzilishi haqida gapirish mumkin. Harakatning kinematik tuzilishi dinamik tuzilish bilan, ya'ni mazkur harakatga sabab bo'lgan tashqi va ichki kuchlarning o'zaro aloqasi bilan belgilanadi.

Bir butun murakkab harakatda harakat tuzilishining yana bir muhim tomoni – ritmik tomoni, harakatning vaqt va kuch munosabatlarini majmual holda aks ettiruvchi tomonlari ajratib ko'rsatiladi.

Harakatning kinematik va dinamik tuzilishi o'zaro bog'langan, ulardan birining o'zgarishi qonuniy ravishda ikkinchisining o'zgarishiga olib keladi.

Pedagogik nuqtai nazardan har bir aniq jismoniy mashqni bajarishda bu xarakteristikalardan har birining ahamiyati har xil bo'ladi. O'qitishning

turli bosqichlarida ulardan ba'zi birlari asosiy rol o'ynasa, boshqalari vaqtincha ikkinchi darajali ahamiyatga ega bo'ladi. Biroq, barcha xarakteristikalarining harakatlarda birgalikda, bab-baravar namoyon bo'lishi jismoniy mashqning texnik jihatdan juda to'g'ri bajarilishini ta'minlaydi.

Gavdaning holati va gavda qismlarining harakat traektoriyasi (yo'li) jismoniy mashqlar texnikasining fazoviy xarakteristikasiga taalluqlidir.

Ko'pgina jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida gavda va uning qismlari bir-biriga nisbatan holatini o'zgartiribgina qolmaydi, balki muskullarning statik taranglashishi hisobiga erkin suratda harakatsiz holatni saqlab qoladi.

Ko'pchilik jismoniy mashqlarning foydaliligi ko'p hollarda faqat dastlabki holatga bog'liq bo'lmaydi, balki harakat jarayonidagi butun gavda holati yoki uning ayrim qismlari holatining muayyan, ancha foydaliroq vaziyatda bo'lishiga ham bog'liq. Masalan, suzuvchining gorizontol holati, konkichi va velosipedchining bukchayib olishi tashqi muhit qarshiligini kamaytiradi va bu bilan gavdaning tezroq oldinga harakat qilishiga imkon beradi. Chang'ida trampolindan sakrashda gavdaning ko'proq yotiq bo'lishi gavdaning pastga tushishidagi havoning qarshiligini oshiradi, ayni vaqtda gavdaning oldinga siljishida havoning qarshiligini kamaytiradi va bu bilan sakrash masofasini uzaytiradi.

Harakat jarayonida gavda holatini o'zgartirish bilan dinamik tayanch reaksiyalar yo'nalishini o'zgartirish va shu tufayli gavdaga mazkur yo'nalish shartlari uchun qulay bo'lgan tezlanish berish mumkin. Bularga qisqa va uzoq masofalarga yugurishda, turgan joydan va yugurib kelib uzunlikka sakrashdagi depsinish fazalarida gavda holatlarining turli xilda bo'lishi misol bo'la oladi.

Jismoniy mashqlarning ba'zi turlarida umumiy holat va gavdaning ayrim qismlari holatiga maxsus talablar qo'yiladi. Bu talablar jismoniy mashqlarning faqat biomexanik jihatdan maqsadga muvofiqligi bilan emas, balki harakatlarning chiroyli bajarilishi nuqtai nazaridan ham kelib chiqadi. Masalan, konkida figurali uchishda, suvga sakrash va gimnastikada mashqlarning faqat koordinatsion murakkabligi emas, balki gavda holatining aniqligi, harakatlarning dadil va erkinligi, nafisligi va boshqa shu kabi tashqi ko'rinishlar ham hisobga olinib baholanadi.

Har qanday harakatda gavdaning harakatlanayotgan qismi traektoriyasini ajrata bilish kerak. Traektoriyaning o'zida uch narsani: traektoriyaning shakli, yo'nalishi va harakat amplitudasini ko'rsatib o'tish mumkin.

Traektoriyasining shakliga ko'ra harakatlarni to'g'ri chiziqli va egri chiziqli turlarga bo'lish mumkin. Kuzatishlar odam hech vaqt to'g'ri chiziqli harakatlar qilmasligini ko'rsatadi. Gavdaning biror qismini qisqa masofaga katta tezlik bilan harakat qildirish kerak bo'lgan hollarda (masalan, boksdan zarb berish) to'g'ri chiziqli harakatlarning ahamiyati ko'proq bo'ladi. Faol harakatlar traektoriyasi shaklining xilma-xilligi asosan gavdaning ma'lum bir qismini mustahkamlovchi asab markazlarining rivojlanganligi bilan belgilanadi. Traektoriya shaklining murakkabligi ham gavdaning harakatlanadigan qismiga bog'liq; bu qism qanchalik katta bo'lsa, uning shakli shunchalik sodda bo'ladi. Masalan, tosson bo'g'imlari atrofida muskullar ham ko'p, ularning joylashishi ham xilma-xil, lekin oyoqning harakati qo'l harakatidek ko'p va chaqqon emas.

Jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga ko'rsatadigan ta'siri samaradorligi hamda mashqlar texnikasini muvaffaqiyatli bajarish harakatlanayotgan gavdaga, uning qismlariga yoki harakatlanadigan buyumga qanchalik to'g'ri yo'nalish berilganiga bog'liq. Jismoniy tarbiya amaliyotida harakatlarning yo'nalishi yo jismning yuzasi, yoki tashqi mo'ljallar bilan aniqlanadi. Masalan, qo'llarimizni oldinga yoki yon tomonlarga ko'tarar ekanmiz, biz qo'l harakatining o'z gavdamizga nisbatan yo'nalishini aniqlaymiz. Yuqoriga-pastga, oldinga-orqaga, o'ngga-chapga bo'lgan yo'nalishlarni odam gavdasining asosiy yo'nalishi deb atash qabul qilingan.

**Harakat amplitudasi** – bu harakatning kengligidir. Amplitudaning katta-kichikligi burchak darajalari bilan aniqlanadi. Gavdaning bir necha zvenolari harakatining umumiy amplitudasini ba'zan chiziqli o'lchov bilan (masalan, qadamning uzunligi – 80 sm) yoki shartli belgilar (masalan, yarim cho'qqayish) bilan aniqlaydilar. Inson gavdasi ayrim zvenolarining harakatlari amplitudasi bo'g'imlarning tuzilishiga, bog'lovchi apparat hamda muskullarning egiluvchanligiga bog'liq.

### §3.7.1. Fazoviy-vaqt xarakteristikasi

Jismning fazoda vaqt birligi ichidagi siljishi tezlikni ifodalaydi. Tezlik jism bosib o'tgan yo'l uzunligining shu yo'lni bosib o'tishga sarflangan vaqtga nisbati bilan aniqlanadi. Odatda, tezlikni aniqlashda uni metr-soniya bilan o'lchanadi. Agar yo'lning barcha nuqtalarida harakatning tezligi bir xil bo'lsa, bunday harakatni tekis harakat deb, agar u o'zgarsa, notekis harakat deb ataladi. Tezlikning vaqt birligida o'zgarishi tezlanish deb ataladi.

Psixologik va metodik nuqtai nazardan tezlik optimal va maksimal tezlikka ajratiladi.

Sport texnikasida harakat tezligi muhim rol o'ynaydi: tezlik qanchalik katta bo'lsa, sport natijalari shuncha yuqori bo'ladi.

Biroq eng yuqori natijaga erishish uchun ko'pincha maksimal tezlik emas, balki har bir sportchi uchun harakatning optimal tezligi muhim ahamiyatga ega. Tezlik erkin va majburiy bo'lishi mumkin. Masalan, chang'ichining tepalikka ko'tarilishdagi tezligi erkin tezlik bo'lsa, tepalikdan pastga tushishda esa majburiydir.

### §3.7.2. Vaqt xarakteristikasi

Harakatning qancha vaqt davom etishi va uning sur'ati harakatning vaqt xarakteristikasini ifoda etadi.

Holat va harakatlarning davom etishi organizm faoliyatini o'zgartirishda muhim rol o'ynaydi. Mashq bajarishning davomiyligini o'zgartirish bilan yuklamaning umumiy hajmini tartibga solish mumkin. Jismoniy mashqlar texnikasida harakatning ayrim fazalari (eshkakni orqaga olib borish va eshkak eshish, mo'ljallash va to'p tashlash) yoki gavdaning ayrim qismlari harakati katta ahamiyatga ega. Bajarilayotgan ishning qancha vaqt davom etishi haqida vaqt-vaqti bilan axborot berib turish ishchanlikni oshiradi.

**Harakat sur'ati.** Sur'at deganda harakat siklining takrorlanish chastotasi yoki vaqt birligi ichidagi harakat miqdori tushuniladi. Masalan, biz yurish sur'ati haqida – minutiga 120-140 qadam, eshkak eshish sur'ati haqida – minutiga 30-40 marta eshkak eshish deb gapiramiz.

Harakat sur'ati gavdaning og'irligi yoki harakatlanayotgan qismining inersiya momentlariga bog'liq. Masalan, qo'l panjalarini harakatlantirishda gavda harakatiga nisbatan (soniyaiga 1-2 harakat) ancha yuqori sur'atni (soniyaiga 8-10 harakat) saqlab turish mumkin. Ko'pincha sur'atning o'zgarishi bilan harakatning butun tuzilishi ham sifat jihatidan o'zgaradi. Masalan, agar sur'at ma'lum bir chegaradan ortib ketsa, yurish yugurishga aylanadi.

Pedagogik amaliyotda fiziologik yuklamani kuchaytirish yoki kamaytirish maqsadida harakatlarning turli sur'atlaridan foydalaniladi.

### **§3.7.3. Ritmik xarakteristika**

“Ritm” so'zi juda keng tarqalgan bo'lib, xilma-xil hodisalarga nisbatan qo'llaniladi. Vaqti-vaqti bilan takrorlanishning o'zi ritmni tashkil etadi. Ritmning asosiy sharti mazkur harakatda kuchli, biror-bir jihatlarni ta'kidlab ko'rsatiladigan lahzalarning mavjudligi hamda turli vaqt intervallarining o'zgarishi, almashinishidan iboratdir. Shunday qilib, ritm harakatlarning majmuali (dinamika-vaqt) xarakteristikasidir.

Harakat ritmi uchun harakatning kuchli, alohida kuch bilan bajariladigan qismlarining vaqt jihatidan xilma-xil munosabatda bo'lishi xosdir.

Jismoniy mashqlarda muskullarning kuchlanishi va bo'shashtirilishining to'g'ri va o'z vaqtida almashinib turishi sport texnikasini egallab olishning eng muhim ko'rsatkichlaridan biridir. Yuqori malakali sportchilarning oddiy sharoitlardagi harakat ritmi juda aniq bo'ladi.

Ma'lum bir kishining texnik jihatdan mukammal qilib bajargan har bir aniq harakatida maqsadga muvofiq ritmni ko'rish mumkin. Har bir sportchida uning individual xususiyatlariga qarab, harakatlarni bajarishning o'z ritmi bo'lishi lozim.

Jismoniy mashqlarni bajarishda harakat ritmi ratsional texnikaning obyektiv qonuniyatlariga muvofiq ravishda inson tomonidan yaratiladi va tartibga solinadi.

### §3.7.4. Dinamik xarakteristikalar

Kishi gavdasining harakatiga ta'sir etadigan kuchlarni ichki va tashqi ta'sir kuchlariga bo'lish mumkin. *Quyidagilar ichki kuchlarga kiradi:*

a) tayanch-harakat apparatining passiv kuchlari – muskullarning elastik kuchi, muskullarning cho'ziluvchanligi va b.;

b) harakat apparatining faol kuchlari – muskullarning tortish kuchi;

v) reaktiv kuchlar – tezlashgan harakat jarayonida gavda zvenolarining bir-biriga munosabati vaqtida aks etuvchi kuchlar.

*Kishi gavdasiga tashqaridan ta'sir etuvchi kuchlar tashqi kuchlar deyiladi. Jismoniy mashqlarni bajarishda quyidagilar tashqi kuchlar hisoblanadi:*

a) o'z gavdasining og'irlik kuchi;

b) tayanch reaksiyalarining kuchi;

d) tashqi muhitning (suv, havo) va fizik jismlarning (kurashdagi raqiblar, akrobatikadagi sheriklar) qarshilik kuchi, tashqi og'irliklar, odam joyidan siljitadigan jismlarning inersion kuchlari. Jismoniy tarbiya jarayonida o'rgatishning asosiy xususiyati bu o'rgatishning harakat malakalari va maxsus bilimlarni egallashga qaratilgandir. O'rgatish shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi bilan mahkam bog'liq bo'ladi.

Ta'lim-tarbiya amaliyotining har qanday sohasida bo'lganidek, jismoniy tarbiya jarayonida ham o'qitish o'qituvchi va talabalarning birgalikdagi ijodiy faoliyatlaridan tashkil topadi va bunda, albatta, o'qituvchi yetakchi rol o'ynaydi.

Harakatli mashqlarni harakat ko'nikmasi va harakat malakalari bo'lgan taqdirdagina bajarish mumkin. Bu ko'nikma va malakalar harakatlarni boshqarishning muayyan usullarini ifoda etadi.

### §3.8. Harakat ko'nikmalari

Kishida harakat tajribasi va bilimlarni to'planib, jismoniy jihatdan zarur darajada rivoj topgach, kishida biror bir harakat vazifasini hal qilish imkoniyati yaratiladi. Biror harakat faoliyatida masalan (o'yinda, yakkama-yakka kurashish va h.k.) da qatnashishni amalga oshirish uchun kishi ilgari hosil qilgan ko'nikma va malakalardan jismoniy va ma'naviy, irodaviy sifatlardan ijodiy foydalana oladi. Bilim va tajribalar asosida egallangan

harakat ko'nikmalari harakat faoliyati jarayonida harakatlarni avtomatlashmagan holatda boshqarish qobiliyatidir.

*Jismoniy tarbiya jarayonida ikki xil ko'rinishda bo'lgan harakat ko'nikmalari:*

a) Yaxlit harakat faoliyatini amalga oshira olish.

b) Har xil murakkablikda bo'lgan alohida harakatlarni bajara olish ko'nikmalari hosil qilinadi.

*Harakat ko'nikmasi* deganda harakatlarni ongning to'liq ishtirokida boshqarish, chalg'ituvchi omillar ta'siriga beqarorlik va natijalarning o'zgaruvchanligi bilan tavsiflangan harakat faoliyatini o'zlashtirish darajasi tushuniladi.

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

Birinchi ko'rinishdagi ko'nikma murakkab o'zgaruvchan sharoitlarda (o'yin vaziyatida, raqib harakatida) birdan yuzaga keladigan harakat vazifalarini hal qilish bilan bog'liqdir. Bunday harakat faoliyati har doim anglab, bilib bajariladi, bunday harakat faoliyati to'la avtomatlashgan standart xarakterda bo'la olmaydi. Bu ko'nikmalar malakaga aylanmaydi. O'rganilgan harakat va jismoniy sifatlarni chaqqon va ijodiy ravishda qo'llanish har doim bu xil ko'nikmalarga xos xususiyat bo'lib qoladi.

*Alohida harakatlarni bajara olish ko'nikmasi* odatda malaka hosil qilishga tomon qo'yilgan bir qadam bo'ladi. O'rgatish jarayonida bu ko'nikmalar harakat texnikasini dastlabki umumiy tarzda egallashdan tortib, mukammal ravishda egallagunga qadar rivojlanadi. *Oddiy va murakkab harakatlarni bajara olish* qobiliyati bu harakatlarni bajarish uchun, butun harakat aktini bajarish uchun diqqatni to'plash talab qilingunga qadar ko'nikma doirasida bo'ladi.

### §3.9. Harakat malakalari

Harakatli mashqlarni ko'p marotaba stereotip tarzda takrorlash malaka hosil qilishga olib keladi. Bunga takrorlash vaqtida harakat tuzilishiga jiddiy o'zgartirishlar kiritilmagan va harakat bir butun harakat aktida harakatlarni boshqarishning avtomatlashgan usuli sifatida ta'riflash mumkin. Harakat akti stereotip ravishda takrorlanaversa uni bajarish asta-sekin odatga aylanib qoladi; harakat aktining biror bir qismi (fazasi)ni qanday bajarish 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 qismma-qism avtomatlashib boradi. Shunday qilib, malaka reflektorli harakat aktlari tizimi bilan mustahkamlangan malakaga aylanadi. Avtomatlashish malakaning asosiy xususiyatidir. Avtomatlashish bilan umuman harakat aktini ongli ravishda bajarishga ongning ishtirokiga ehtiyoj qolmaydi. Malaka hosil qilish davrida ong yo'q bo'lib ketmaydi, balki o'z o'rnini almashtiradi.

*Harakat malakasi* – bu harakatni avtomatlashgan tarzda (ya'ni, ong tomonidan minimal nazorat bilan) boshqarish, yuqori aniqlik va ishonchli bajarilish bilan tavsiflanadigan harakat texnikasini o'zlashtirishning optimal darajasidir.

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

Harakat avtomatlashishi bilan malaka barqaror va mustahkam bo'ladi. O'rganilgan harakatni, uni bajarish sifatini pasaytirmay, ko'p marotaba takrorlashga imkoniyat bo'lishi harakat ko'nikmasining mustahkamlanishini ko'rsatuvchi tomonlardan biri hisoblanadi. Malakaning mustahkamlanishi harakat amallarini hatto charchaganda, behollikda, psixologik noqulay holatda (kuchli hayajonlanish, o'rganilmagan sharoit ta'siri va shu kabilarda) ham aniq bajara olishga imkon beradi.

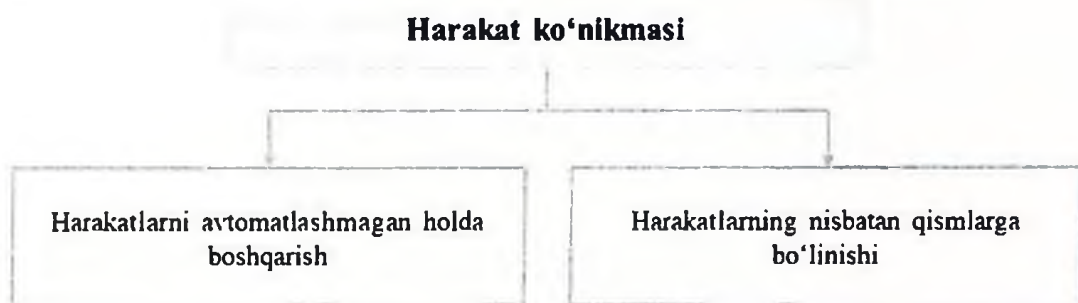
Bundan tashqari, malakaning mustahkamlanishi harakat aktini maksimal kuch bilan (agar kuch berishga malaka tarkib toptirishda o'rganilgan bo'lsa) to'g'ri bajarishga imkon berishi ham muhimdir. Masalan, konkida uchuvchi barqaror malakaga bo'lsa juda tez uchganda ham uchish texnikasini buzmaydi, yetarli darajada mustahkam bo'lmagan malakada bunga erishish mumkin emas. Nihoyat, malaka mustahkam bo'lsa, uni mashq olib bormasdan ham uzoq saqlab qolish mumkindir. Ma'lumki, velosipedda uchish, suzish, chang'ida yurish kabi mustahkam ko'nikmalar asosan butun umr saqlanib qoladi.

### **§3.9.1. Malakaning o'zaro ijobiy aloqasi**

O'rganilayotgan harakat akti bilan ilgari o'zlashtirilgan biror akti tuzilishlari o'rtasida o'xshashlik qanchalik ko'p bo'lsa yangi harakat aktini o'rganish shuncha bo'ladi. Bunga asos harakatlarni o'rganish ketma-ketligini shunday rejalashtirish zarurki, bunda bir harakatni o'zlashtirish ko'nikma va malakaning boshqa harakatini o'rganishga "ijobiy ko'chishga imkoniyat yaratsin". So'ngra harakatlarni guruhlarga, ularni

murakkabligiga qarab joylashtirilsa, bu guruhlarning navbatdagi harakatlarga tayyorlanish guruhi bo'lib qoladi. Ko'chish odatda, harakat aktlarini asosiy fazalari o'xshash bo'lganda ijobiy qarab joylashtirilsa, bu guruhlarning navbatdagi harakatlarga tayyorlanish guruhi bo'lib qoladi. Ko'chish odatda, harakat aktlarini asosiy fazalari o'xshash bo'lganda ijobiy samara beradi. Masalan, turli harakatli mashqlar uchun ko'p bo'lmagan sport turlarida "ijobiy ko'chish" holatida maxsus tayyorgarlik, ya'ni imitatsiyali mashqlar yordamida foydalaniladi.

Harakat aktining asosiy vazifasiga emas, hatto tayyorlanish va yakunlovchi fazalarini egallashda ham malakalar ko'chishi ijobiy samara berishi mumkin. Shuni nazarda tutish kerakki, ijobiy ko'chish o'rganishning dastlabki bosqichlarida ayniqsa keng namoyon bo'ladi. Masalan, granata uloqtirish malakasi nayza uloqtirishga yordam beradi (7-rasm).

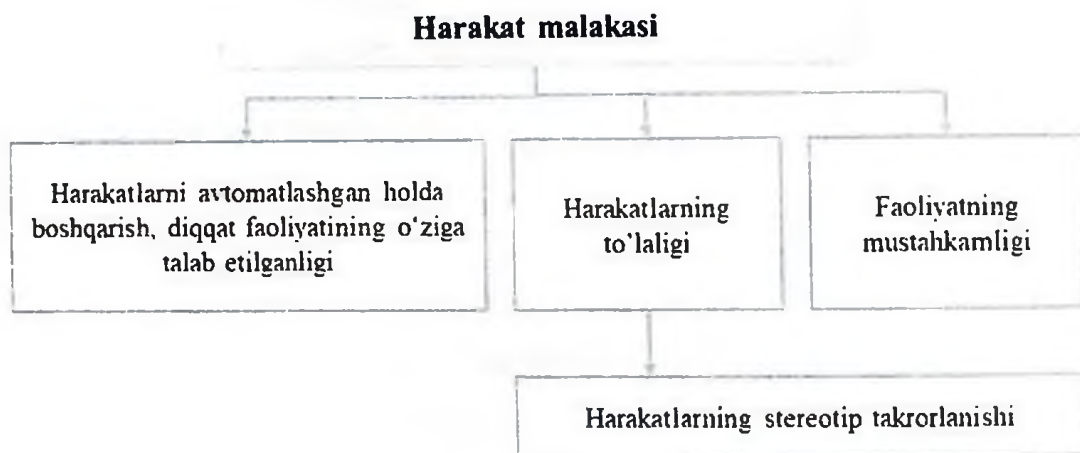


7-rasm. Harakat ko'nikmasining tashkil topish mexanizmi.

### §3.9.2. Malakaning o'zaro salbiy ta'siri

Tuzilishning dastlabki fazalariga o'xshash va keyingilari o'rtasida katta farqlari bo'lgan harakat aktlarini o'zlashtirish jarayonida malakalarning o'zaro salbiy ta'siri ko'pincha sezilib turadi. Agar navbat bilan bunday harakat aktlarini tarkib toptirib ko'rilsa, u vaqtda bir harakatdan ikkinchi harakatga, ya'ni yangi o'rganilgan dastlabki faza bo'yicha o'xshash bo'lgan harakatga beixtiyor o'tish mumkin. Asab tizimi o'z faoliyatini har doim ancha tejam bilan amalga oshirishga intiladi. Chunki I.P. Pavlov va uning shogirdlari ko'rsatib o'tishganidek, asab tizimi uchun odat tusiga kirgan stereotiplik faoliyat, hatto bu faoliyat bir muncha soddaroq bo'lsa ham yangi faoliyatga qaraganda yengilroqdir. O'rgatish

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



8-rasm. Harakat malakasining tashkil topish mexanizmi.

### §3.10. O'rgatish bosqichlarining asosiy yo'nalishi va xususiyati

*Ayrim harakat faoliyatiga o'rgatish jarayonida quyidagi bosqichlar farq qiladi:*

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** – bunda harakat ko'nikmasi zarur darajada aniq bajaradi, ayrim oddiy harakatlarda malaka hosil bo'ladi.
3. **Harakatlarni mustahkamlash va takomillashuv bosqichida** - harakatlar malakasini paydo bo'lishi bilan, shuningdek, uning turli sharoitda turlanishi bilan farq qilinadi.

#### §3.10.1. Dastlabki o'rgatish bosqichi

Dastlabki o'rgatish bosqichida **maqsad**, ko'nikmaning hosil bo'lishi, harakatni asosiy variant ko'rinishida umumiy harakatlarni bajara olishdan iborat. O'rgatish jarayonida 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 turg'un emasligi;
- c) keraksiz qo'shimcha harakatlarning mavjudligi;
- d) 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 irrodatsiya bo'lishidagi, ikkinchidan esa ichki tormozlanishining kam kuchlanishiga bog'liqdir. Asab jarayonlarini bosh miya po'stlog'ining harakat tahlil irrodatsiyasi funksional harakatlarning ayrimlari ishtirok etish o'rniga ilk paytida boshqalarning ishtirok etishi qo'zg'alish jarayonida o'rinsizdir. O'rganuvchi ko'p ortiqcha kuch sarf qiladi.

Bular hammasi esa ozgina ish bajarish orqali yuqori darajada charchash va ishchanlik qobiliyati pasayishi bilan xarakterlanadi.

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

1. Shug'ullanuvchilarda harakat faoliyat bo'yicha to'liq tasavvur hosil bo'lishi uchun u to'g'risida asosli tushuncha hosil qilish.

2. Yangi harakatlarni o'rganish uchun shug'ullanuvchilarning bilimlari to'g'risida kerak bo'lgan elementlar bilan to'ldirib borish.

3. Harakatlarni butunlay bajarishga erishish.

4. Ortiqcha muskul kuchlanishlarini va keraksiz harakatlarni yo'q qilish.

Bu bosqichda qo'llaniladigan o'rganish metodikasi didaktik tamoyillarini amalga oshirish bilan, o'rganishning shu bosqichi uchun kerakli bo'lgan metod va usullardan foydalanishda qator xususiyatlarga egadir. Bularga so'z metodi, ko'rgazmalilikni ta'minlash metodi, shug'ullanuvchilarga oson, tushunarli va individuallashtirish, muntazamlilik hamda talabalarni tobora oshirib borish tamoyillari kiradi.

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

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

Harakatlarning aniqmasligi va xatolar oldin yirik, so'ngra esa mayda xatolar yo'q qilib boriladi. Harakatlarning aniqmasligini va xatolar sabablarini ravshan belgilash zarurdir. Xatolar yo o'rgatish metodini oqilona bo'lmasligi, yo o'quvchilarning vazifalarini yetarli darajada aniq tushunmasliklari, yo marakkab harakatning avvalgi fazalarini noto'g'ri bajarish natijasida paydo bo'ladi. Birinchi bosqichda o'rgatishning muntazamligi, vazifalarining optimal miqdorda takrorlanishning va ular orasidagi intervalning qanchalik zarurligi bilan xarakterlanadi.

### **§3.10.2. Chuqurlashtirilgan o'rgatish bosqichi**

Ushbu bosqichning maqsadi – ilgari hosil qilingan “qo'pol” texnika ko'nikmalarini aniqlashtirishdir. Dastlabki o'rgatish jarayonida harakatlar shunday aniqlik bilan bajarilishi kerakki, natijasida harakat ko'nikmasi harakat malakasiga aylanishi lozim. Agarda dastlabki o'rgatish harakat texnika asosini o'rganishdan iborat bo'lgan bo'lsa, ikkinchi bosqichda bu chuqurlashtirilgan holda o'rganiladi va uning detallari aniqlanadi.

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

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

Bu bosqichda asosan so'z metodi, shug'ullanuvchilarga oson, tushunarli va individuallashtirish metodi, keyinchalik jismoniy tarbiyaning metodik tamoyillaridan esa talablarni tobora oshirib borish tamoyili, onglilik va faollik tamoyiliga e'tibor etiladi.

### §3.10.3. Harakatlarni mustahkamlash va yanada takomillashtirish bosqichi

Jismoniy tarbiyaning umumiy yoʻnalishiga bogʻliq holda, bu bosqichni davom ettirish har xil boʻladi. Bu bosqichda oʻrgatish jarayoni harakat malakalarini rivojlantirishning 2 xil stadiyani (pogʻona) oʻz ichiga oladi:

1. Harakat malakasining asosiy variantini mustahkamlash stadiyasi;
2. Koʻnikma va malakalarni qoʻshimcha variantda hosil boʻlish stadiyasi.

Birinchi stadiyada oʻrganilayotgan harakat texnikasining asosiy variantiga mos dinamik stereotip mustahkamlanadi.

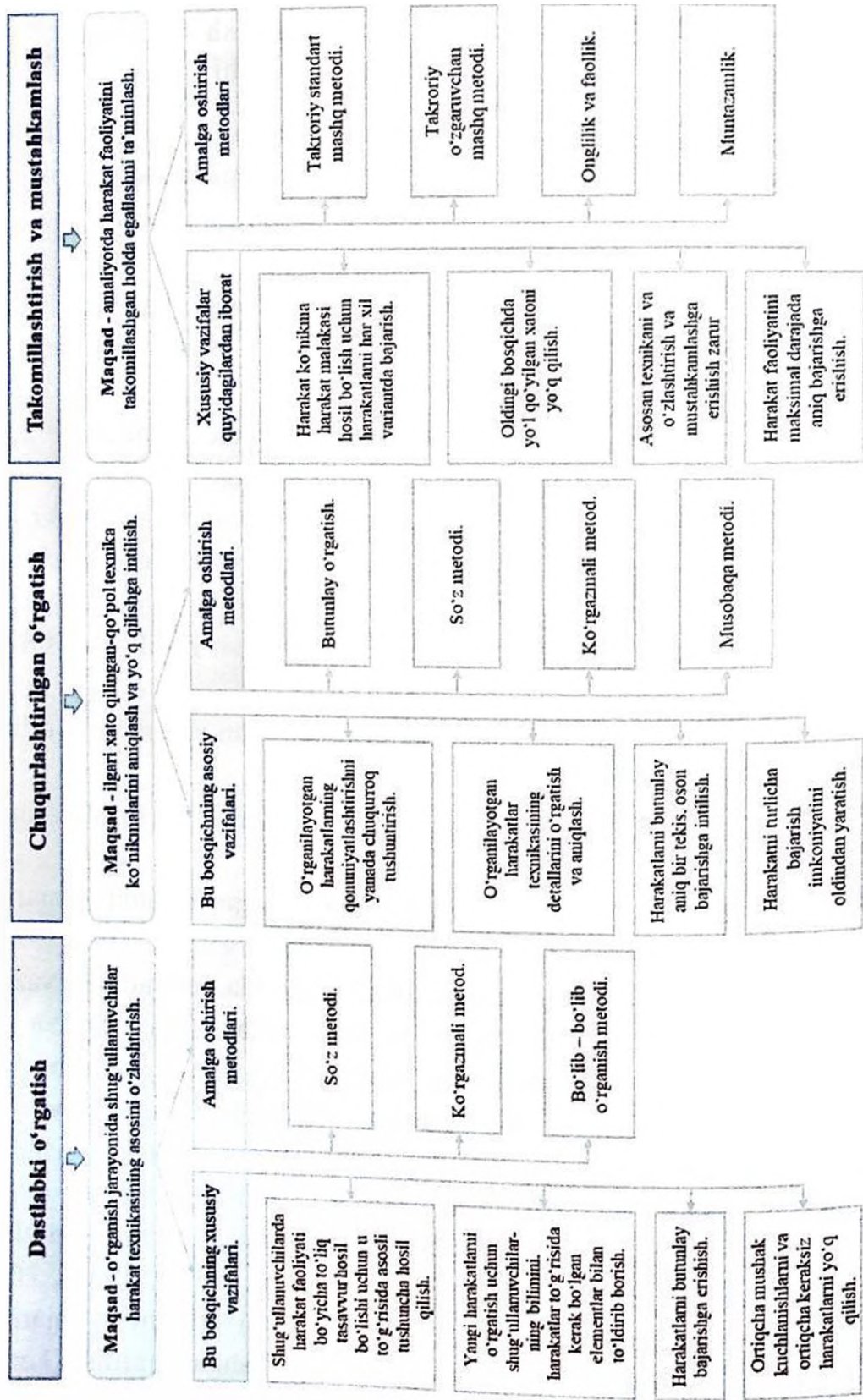
*Ikkinchi stadiyada esa bu asosiy stereotipga qoʻshimcha harakat reaksiyalari mustahkamlanadi. Bu bosqichda vazifalar quyidagilardan iborat:*

- 1) Harakat koʻnikmasi, harakat malakasi hosil boʻlishi uchun harakatlarning har xil variantlarda bajarilishi.
- 2) Eʼtiborni oldingi bosqichda yoʻl qoʻyilgan xatoni yoʻq qilinishiga qaratilishi zarur;
- 3) Asosan harakat texnikasini oʻzlashtirish va mustahkamlashga erishish zarur;
- 4) Harakat faoliyatini maksimal darajada aniq bajarilishiga erishishdir.

Bu bosqichda oʻrgatish metodikasi yuqorida koʻrsatilgan vazifalarni muvofiqli bajarishga qaratilgan boʻlishi kerak. Onglilik va faollik tamoyilini amalga oshirishda shugʻullanuvchilarning diqqatini bir nuqtaga yoʻnalishga qaratish lozim. Harakat aktiga hosil qilingan ritmning buzilishiga olib kelishi mumkin. Lekin bu bilan bu bosqichda ishga ongli munosabatda boʻlishning roli kamayadi deb tushunish mutlaqo notoʻgʻri.

Harakatlar faoliyatini takomillashtirish jarayonida koʻp vazifalarni hal qilishda ongli va faollik tamoyili yetakchi rol oʻynaydi. Onglilik oʻrganilayotgan harakat texnikasini, uning qonuniyatlarini va bajariladigan ishining natijasini yanada chuqurroq tushunib olishga qaratilishi kerak.

## O'RGATISH BOSQICHLARI



9-rasm. Harakatlarga o'rgatish jarayoni bosqichlari.

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

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

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

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

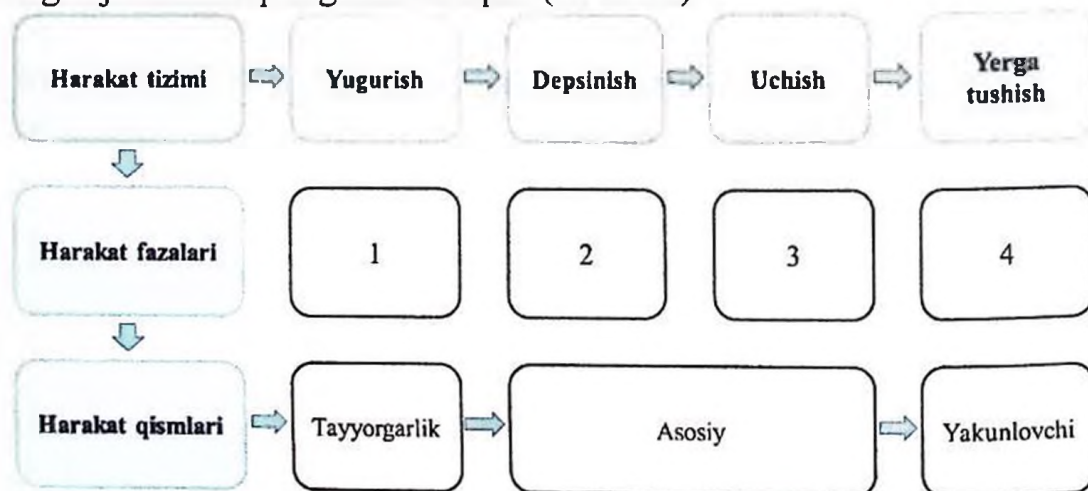
Bundan keyin malakaning mustahkamlanishiga qarab, asosiy o'rinni o'zgaruvchan mashq egallaydi, bu mashq jarayonida xilma-xil sharoitlarda harakat turli o'zgaradi.

Harakat malakalarini takomillashtirish jarayonida oson tushunarli va individuallashtirishni ta'minlash bilan birga, o'rganilgan harakatning qanchalik mustahkamlanganligiga qarab musobaqa metodidan oldin harakat texnikasiga asosan, so'ngra butun funksional imkoniyatlarini ko'rsatib yanada kengroq foydalaniladi. O'rganishning bu bosqichida jismoniy yuklanish bilan dam olishni almashinishi, takomillashining belgilanadigan darajasiga bog'liqdir. O'rgatishning bu bosqichida malakaning mustaxkam bo'lishi va talabning tobora oshib borishi muhim o'rin egallaydi. Harakat

ko'nikmalari va malakalarini takomillashtirish uchun shart-sharoit harakat vazifalarini muntazam ravishda yangilab mukamallashtirib turish va jismoniy sifatlarini har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan funksional jismoniy yuklanishlarni oshirish yo'li bilan yaratiladi. Shuni ham aytib o'tish kerakki bu bosqichda o'rgatish jarayonining harkterli tomonlaridan biri bu o'rgatish jarayonining jismoniy sifatlarini tarbiyalash jarayoni bilan yaqin bog'liqligidir (9-rasm).

### §3.11. Jismoniy mashqlarni bajarish fazalari

Muayyan harakatni tashkil etuvchi jismoniy mashq muvofiq navbatda taqsimlangan: faoliyat qaysi harakat bilan boshlanadi, qaysi biri bilan yakunlanadi. O'rgatish va ilmiy maqsadlarda jismoniy mashqlarni uch fazaga ajratish maqsadga muvofiqdir (10-rasm).



10-rasm. Harakat fazalari va uning qismlari.

Tayyorgarlik fazasining ahamiyati harakatni bosh fazada bajarish uchun eng qulay sharoit yaratishdan iborat. Masalan, yugurib borib sakrashda tayyorgarlik fazasi yugurib borishdir.

Joydan sakrashda – itarilish oldidan qo'llarni silkitib va oyoqlarni bukib depsinish asosiy faza harakatlaridan iborat, uning yordami bilan harakatning asosiy vazifasi yechiladi. Masalan, depsinish, joydan sakrash, uchish.

Asosiy fazadagi harakatlar bevosita asosiy harakat vazifalarini hal qilishga qaratilgan. Biodinamik nuqtai nazardan bu fazadagi eng muhim narsa harakatlantiruvchi kuchlardan tegishli joyda, tegishli yo'nalishda va

zarur lahzada to'g'ri foydalanishdan iboratdir. Masalan, krol usuli bilan suzishda qo'llarni vaqtidan ilgari faol harakatlantirish gavdani suvdan ko'tarishga va to'lqin paydo bo'lishiga sabab bo'ladi.

So'nggi fazada harakat tugallanadi, obrazli qilib aytganda, bu faza ishchi holatdan chiqishga imkon beradi. Sakrashlarda bu yerga qo'nish, yugurishda marradan keyin bir oz yugurish bo'ladi

Asosiy faza texnikaning asosini tashkil etuvchi harakatlar yordami bilan, qolgan ikkita faza esa texnikaning detalini tashkil etuvchi harakatlar yordami bilan amalga oshiriladi.

### **§3.12. Jismoniy mashqlarning pedagogik turkumlari**

Jismoniy mashqlarning turkumlarga bo'linishi – bu ularning eng muhim belgilariga muvofiq bir-biriga bog'langan guruhlariga taqsimlanishidir. O'qituvchi turkumlar yordamida jismoniy mashqlarning xususiyatini aniqlay oladi, binobarin, mashqlarni tanlashni yengillashtiradi, bu pedagogik vazifa talablariga javob beradi. Modomiki, jismoniy tarbiya fani rivojlanib borar ekan, yangi ma'lumotlar bilan uzluksiz boyib turadi, turkumlash esa doim bir xilda bo'lib qolmaydi.

Har qaysi jismoniy mashq bitta emas, balki bir necha o'ziga xos belgilarga ega. Shuning uchun aynan bir xil mashq har xil turkumlarda ifodalangan bo'lishi mumkin. Masalan, tortilish anatomik belgilar bo'yicha (qo'llar va mushaklar uchun mashq) turkumlarda ham, asosan, harakat sifatlarining (ko'proq kuchning) rivojlanishini aks ettiruvchi turkumlarda ham namoyon bo'ladi. Binobarin, har qanday holat uchun yaroqli yagona turkum yaratilgan bo'lishi mumkin emas; turkumda pedagogik vazifalarni yechish uchun eng ahamiyatli belgilarni hisobga olish kerak.

Jismoniy tarbiya tizimlari tarixan tarkib topgan belgilari bo'yicha jismoniy mashqlar turkumlariga (gimnastika, o'yin, turizm, sport) bo'linadi. Bu turkumlar bo'yicha jismoniy mashqlar besh guruhga taqsimlanadi.

1. Sun'iy yaratilgan faoliyatlarda harakatlar xilma-xilligini tavsiflovchi gimnastika mashqlari, ularning samaradorligi organizmga, uning tuzilishiga ta'sir o'tkazadi, shuningdek, barcha harakatlar koordinatsion murakkabligi va uyg'unligi bilan belgilanadi.

Harakatlarning sog'lomlashtiruvchi turlaridan tarkib topgan o'yin mashqlari (yugurish, uloqtirish va h.k.) o'zgaruvchan o'yin vaziyatlari bilan muvofiqlikda turli xil variantlarda bajariladi va umuman organizmga ta'sir qilish samaradorligi bo'yicha va harakatning pirovard natijasi bo'yicha baholanadi.

Sayohatdagi jismoniy mashqlarga yurish, yugurish, sakrash, to'siqlarni yengish, chang'ida yurish, velosipedda yurish, qayiqda suzish va boshqalar kiradi.

Sog'lomlashtiruvchi sharoitlarda yurish, yugurish, sakrash, to'siqlarni yengib o'tish, chang'ida yurish, velosipedda yurish, qayiqni eshkak bilan eshish qo'shib, sayohatchi uchun jismoniy mashqlarni tashkil etadi. Ularning samaradorligi organizmga majmuali ta'sir o'tkazish, joylardagi to'siqlar va masofani yengish natijasi bilan baholanadi. Sportdagi mashqlar maksimal sport natijalariga erishish uchun ixtisoslashtirish predmetidir va yagona sport turkumlari bilan muvofiqlikda sun'iy standartlashtirilgan oxirgi guruhga, agar ularga qayd qilingan belgilar tegishli bo'lsa, birinchi uchala guruh kiritilishi mumkin bo'ladi (sport gimnastika mashqi, sport o'yin mashqi, sport sayohatchi mashqi).

Ushbu turkumlarning shartliligi bu guruh mashqlarini tavsiflovchi belgilar tafovutida ko'rinadi. Shuning uchun masalan, yugurish, garchi to'rttala guruhda turli variantlarda ifodalangan bo'lsa ham, shunga o'xshash turkumlar jismoniy mashqlarning faqat umumiy mo'ljalida berilgan.

2. Mushak faoliyatining belgilari bo'yicha beriladigan jismoniy mashqlar turkumi (harakat sifatlarining rivojlanishiga ta'sir qiluvchi belgilar bo'yicha).

Tezlik-kuch mashqlari shug'ullanuvchidan nisbatan qisqa vaqt ichida maksimal harakat qilishni talab etadi (masalan: qisqa masofaga yugurish, sakrashlar); chidamlilik namoyon qilishni talab qiluvchi jismoniy mashqlar (masalan, uzoq masofalarga yugurish, chang'ida yurish va b.).

O'zgaruvchan sharoitlarga muvofiq zo'r berish darajalarini muntazam almashtiruvchi, harakatlantiruvchi sifatlarni namoyon qilish majmuasini talab etuvchi jismoniy mashqlar (o'yinlar, yakkama-yakka kurashish). Bu turkumning shartliligi bir tomondan, jismoniy mashqni tanlab olishga imkon beradi. Uning yordami bilan harakat sifatlarining rivojlanishiga

samarali erishish mumkin. Ikkinchi tomondan, u yoki bu xususiyatli mashqni muvaffaqiyatli bajarish uchun qaysi zaruriy sifatga ega bo'lishni bilish.

3. Ilmiylik vazifasini yechish uchun ularning ahamiyati bo'yicha jismoniy mashqlar turkumlari. Ushbu turkumlarning shartlilik shundan iboratki, unda harakat ko'nikmasi, ko'nikmani shakllantirishga va harakat sifatlarining rivojlanishiga qaratilgan mashqlar sun'iy ravishda ajratiladi, ayni bir vaqtda har ikkala jarayon ajralmasdir. Biroq bunday turkumlashning amaliy ma'nosi yo'qolmaydi. U mashqni o'rgatishning har bir bosqichida yetakchi vazifalarni yechish uchun tanlashga yordam beradi va ko'p darajada ularni yechishga ko'maklashadi.

4. Asosan ayrim mushaklar guruhining rivojlanish belgilari bo'yicha jismoniy mashqlar turkumlari: yelka kamarida qo'llar mushaklari uchun, bo'yin va gavda mushaklari uchun, bel va oyoqlar mushaklari uchun nazarda tutilgan. Bu turkum ichida mashq boldir-tovon mushagi uchun, tizza mushagi uchun va hokazolarga bo'linadi; tikka turib, o'tirib, yotib, individual va juft bo'lib, predmetlar bilan va predmetlarsiz bajariladigan mashqlarda jismoniy sifatlarning rivojlanishi uchun beriladigan mashqlar.

5. Sport turlari bo'yicha jismoniy mashqlar turkumlari.

Sportning har bir turi o'ziga xos mashqlar turkumlariga ega. Pedagogik turkumlashdan tashqari biomexanikada (statik, dinamik, siklik, asiklik, kombinatsiyalashtirilgan va boshqa jismoniy mashqlar) mashqlarga, fiziologiyada esa turli kuch bilan (maksimal, submaksimal, katta va mo'tadil quvvatli) bajariladigan mashqlarga bo'lish qabul qilingan.

Bir necha turkumlarning mavjudligi o'qituvchiga ayni qo'yilgan masalalarga eng ko'p darajada muvofiq keladigan xilma-xil mashqlarni tanlash imkonini beradi.

### **§3.13. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari**

Havo, quyosh nuri, suvjismoniy tarbiya jarayonida tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari tarzida jismoniy tarbiyaning vositasi sifatida foydalaniladi. Hayotiy sharoit, muhit insonni turli sharoitda moddiy ne'mat yaratish, yashashga majbur qiladi. Tabiatning in'omi - havo, suv, quyosh

nuri inson ish qobiliyatini oshirish, salomatligini mustahkamlashning asosiy vositasidir.

*Jismoniy tarbiya jarayonida tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchidan foydalanish ikki yo'nalish bo'yicha amalga oshiriladi:*

1. Jismoniy tarbiya

mashg'ulotlarini muvaffaqiyatli tashkil etish va o'tkazish sharti hamda chiniqtirishning mustaqil vositasi sifatida;

2. Odamlar sog'lig'ini mustahkamlash va ish qobiliyatini oshirishning muhim vositasi sifatida.

Jismoniy tarbiya jarayonini ochiq havoda, quyosh nuri ostida, suv va boshqalardan foydalanib, jismoniy mashqlar bajarish samara beradi. Cho'milish, oftobda toblanish, havoning issiq sovug'i, jismoniy mashqlar bilan inson organizmiga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulotlar davomida bu vositalardan tizimli foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Quyosh nuridan foydalanishda soat 10:00 dan 12:00 gacha alohida, 16:00-17:30 gacha yoshi, jinsi va boshqa alohida xususiyatlarini hisobga olinmasdan toblansa, uning ta'siri turlicha bo'ladi. Jismoniy mashqlarning me'yori, yuklamaning umumiy miqdori, mashqning intensivligini e'tibordan chetda qoldirish tabiatni sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishda salbiy natijalarga olib kelishi mumkin.

Jismoniy tarbiya jarayonida erishilgan chiniqishning samarasi ko'chuvchan bo'ladi, ya'ni u insonning boshqa faoliyati (asosan, mehnat, harbiy xizmat) da namoyon bo'ladi va jismoniy tarbiyaning hayotiy-amaliyligini oshiradi. qolaversa, ruhiy-irodaviy xislatlarini ham kuchaytiradi. Ayniqsa, chayqalish, tebranish, me'yorsiz yuklamaga chidash, vaznsizlik holatiga tez moslashishdek vazifalar oson hal bo'ladi.

Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchidan foydalanishning asosiy talablaridan biri ularni jismoniy mashqlar bilan muntazam ravishda majmuali qo'llash, birga qo'shib olib borishdan iboratdir. Chunki ularni birgalikda samarali qo'llash insonning sog'lig'ini mustahkamlashga hamda jismoniy qobiliyatlarini o'stirishga imkon beradi. Oqilona me'yorni

**Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari** – bu inson organizmiga tabiiy omillar orqali ijobiy ta'sir ko'rsatib, jismoniy rivojlanish va sog'liqni mustahkamlashga xizmat qiluvchi vositalardir. Ular insonning hayotiy faoliyatiga tabiiy muhit orqali ta'sir qiladi va jismoniy tarbiya jarayonida muhim rol o'ynaydi.

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

aniqlash vaqtida o'quvchilarning xususiyatlarini va pedagogik vazifalar xususiyatini hisobga olish lozim. Bu, birinchidan, jismoniy tarbiya jarayonidagi chiniqtirish samarasining mehnat va o'quv faoliyatiga o'tkazilishini ro'yobga chiqaradi; ikkinchidan, ko'proq yuqori yuklamalarni qo'llash uchun imkoniyat yaratadi, demak, ish qobiliyatini o'stiradi; uchinchidan, ortiqcha yuklama ta'siriga, titrash va tebranishga organizmning qarshiligini oshiradi va h.k.; to'rtinchidan, iroda sifatini yuqori darajaga ko'taradi.

Shug'ullanuvchilarga quyosh vannasi, suvda chiniqishning nazariy bilimlari va ulardan tizimli foydalanish, havoning o'zgarishi organizmning issiq-sovuqqa, keskin o'zgarishlarga tez moslashishi individning yoshligidan yo'lga qo'yishni samarasi katta. Har tomonlama chiniqtirish tabiat omillarini turli jismoniy mashqlarni bajarish bilan qo'shib olib borilishi tashqi muhitning salbiy ta'sirlariga organizmning qarshilik ko'rsata olish qobiliyatini yanada oshiradi.

### §3.14. Gigiyenik omillar

Jismoniy tarbiya tizimining sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan tamoyilini hayotga singdirish uchun jismoniy mashg'ulot inson hayot faoliyatining uzviy qismi bo'lib qolishi kerak. Boshqa tomondan, jismoniy mashqlar samaradorligi faqat zaruriy gigiyenik mezonlarga rioya qilingan taqdirdagina eng yuqori bo'ladi. O'ziga xos vositalar sifatida gigiyenik omillar jismoniy tarbiyaning to'laqonli vazifalarini yechishda katta ahamiyatga ega.

**Gigiyenik omillar** – bu insonning sog'lig'ini saqlash va jismoniy rivojlanish jarayonini yaxshilashga xizmat qiluvchi sanitar-gigiyenik sharoitlar majmuasidir. Jismoniy tarbiyaning samaradorligi ko'p jihatdan gigiyenik talablarning bajarilishiga bog'liq bo'lib, ular organizmning jismoniy yuklamalarga moslashishini tezlashtiradi va samaradorligini oshiradi.

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

Pedagogik jarayon qanchalik yaxshi tashkillashtirilgan bo'lmasin, mashg'ulotlar sanitariyaga zid sharoitlarda o'tkazilsa, uyqu va ovqatlanish tartibi buzilsa, u kutilgan samarani bermaydi. Mana shuning uchun ham jismoniy tarbiyaning maktab dasturida o'quvchilar uchun gigiyenik bilimlar hajmini aniqlovchi nazariy bilim asoslari berilgan.

*Gigiyenik omillar shartli tarzda ikki guruhga bo'lingan:*

1. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishda, mashg'ulotlarning to'laqonli o'tishi uchun shart-sharoit bilan ta'minlovchi vositalar: mehnatning shaxsiy va ijtimoiy gigienasi me'yori, o'qish, turmush, dam olish, ovqatlanish vositalari;

2. Jismoniy tarbiya jarayoniga to'g'ridan-to'g'ri kiritiladigan vositalar: gigiyenik me'yorlar bilan muvofiqlikda dam olish va yuklamalarning optimal tartibi, tashqi sharoitlar yaratish (havoning tozaligi, yetarlicha yorug'lik darajasi va boshqalar).

Gigiyenik omillar mehnat, dam olish, ovqatlanish, tevarakatdagi muhitning shaxsiy va ijtimoiy gigienasi tadbirlaridan iboratdir. Jismoniy tarbiya uchun zarur bo'lgan gigiyenik sharoitlarni ta'minlashda moddiy-texnik baza, sport jihozlari, asbob-

*Jismoniy tarbiya vositalari* – bu inson jismoniy rivojlanishini ta'minlash, uning harakat sifatlarini shakllantirish va sog'ligini mustahkamlashga xizmat qiluvchi usul va harakatlar majmuasidir.

Jismoniy tarbiya vositalariga **jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar** kiradi.

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

anjomlar va kiyim-kechakning qanday ahvolda ekanligi katta ahamiyatga egadir. Gigiyenik omillar shaxsiy va jamoat gigienasi talablarini o'z ichiga olib, mehnat gigienasi, ovqatlanish, dam olish va tashqi muhitning zararli omillari va boshqalar jismoniy mashqlarni bajarish mashg'ulotlarida gigiyenik talab va me'yorlarga rioya qilishni taqazo etadi. Ular jismoniy mashqlar ta'sirchanligini, samaradorligini oshirishini ilmiy, amaliy jihatdan isbotlangan.

Jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillarni muntazam ravishda tartibli qo'llash inson salomatligini mustahkamlaydi va jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiradi.

### **Mavzu yuzasidan nazorat savollari**

1. *Vosita deganda nimani tushunasiz? Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalariga izoh bering.*

2. *Jismoniy tarbiya uchun qanday harakatlar muhim ahamiyatga ega hisoblanadi?*

3. *Erkin harakatlar qanday belgilari bilan tavsiflanadi?*

4. Qanday harakatlarni jismoniy mashq deb atashimiz mumkin? Mashq so'ziga izoh bering.

5. Jismoniy mashqning o'ziga xos belgilari deganda nimani tushunasiz?

6. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi nima hisoblanadi?

7. Jismoniy mashq harakatlar tizimi sifatida qanday xislatlarni ifodalaydi?

8. Jismoniy mashqlarning ta'sir o'tkazishini aniqlovchi omillarga tavsif bering.

9. Meterologik omillarga nimalar kiradi?

10. Jismoniy mashq texnikasi deganda nimani tushunasiz?

11. Pedagogik nuqtai nazardan jismoniy mashqni qanday atash mumkin?

12. Jismoniy mashq texnikasi necha qismdan iborat?

13. Texnikaning asosi deganda nimani tushunasiz?

14. Texnikaning asosiy zvenosi deganda nimani tushunasiz?

15. Texnikaning detali deb nimaga aytiladi?

16. Sport texnikasining xususiyatlarini aytib bering?

17. Harakatlar xarakteristikasi necha qismdan iborat?

18. Fazoviy xarakteristika deganda nimani tushunasiz?

19. Traektoriyaning tarkibiy qismlariga izoh bering.

20. Amplituda nima? Amplitudani hajmini qanday aniqlash mumkin?

21. Fazoviy-vaqt xarakteristikasi deganda nimani tushunasiz?

22. Tezlikni qanday aniqlash mumkin? Tezlanish deb nimaga aytiladi?

23. Vaqt xarakteristikasi deb nimaga aytiladi?

24. Harakat sur'ati, ritmi deganda nimani tushunasiz?

25. Kishi gavdasiga ta'sir etuvchi kuchlar necha guruhga bo'linadi?

Ichki ta'sir va tashqi ta'sir kuchlariga nimalar kiradi?

26. Jismoniy mashqlarning nechta fazasi mavjud?

27. Tayyorgarlik fazasining ahamiyati nimalardan iborat?

28. Jismoniy mashqning pedagogik turkumlarga bo'linishini sanab bering.

29. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlariga nimalar kiradi?

30. *Jismoniy tarbiya jarayonida tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanish necha yo'nalish bo'yicha amalga oshiriladi?*

31. *Gigiyenik omillarga nimalar kiradi? Gigiyenik omillar necha guruhga bo'linadi?*

32. *Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishda mashg'ulotning to'laqonli o'tishi uchun shart-sharoit bilan ta'minlovchi vositalarga nimalar kiradi?*

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. Abdullayev A.A., Xonkeldiyev Sh.X. – Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. (2-jild) – O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2018-y. 392 bet.

2. Tadjiyeva M.X., Xusanxodjayeva S.I. – Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi: KHK uchun o'quv qo'llanma / T.: «Iqtisod-Moliya», 2017. – 244 b.

3. Achilov A.M., Akramov J.A., Goncharova O.V. / Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash // O'quv qo'llanma – T.: 2009-yil “Lider Press” nashriyoti. 204 bet.

4. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. I jild. – T.: “ITA-PRESS” nashriyoti 2014-yil 296 bet.

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с., ил. (Корифейи спортивной науки).

6. Rahmanov E.T. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma — “O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT” NMIU, Toshkent – 2023, 260 bet.

7. Rahmanov E.T., Abdusalomov I.K. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (jismoniy tarbiya darslarida rejalashtirish va pedagogik nazorat). O'quv qo'llanma — “O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT” NMIU. Toshkent, 2023. – 178 bet.

8. Kurbanova N.S. / Jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari // O'quv qo'llanma. T.: O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI 2020-yil. – 108 bet.

9. Татьяна К.К. «Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста»: МПГУ; V/; 2015 г.

## IV BOB. USLUBIY TAMOYILLAR VA ULARNI JISMONIY TARBIYA JARAYONIGA KIRITISH YO‘LLARI. JISMONIY TARBIYANING METODIK VA MAXSUS TAMOYILLARI

### §4.1. Jismoniy tarbiya tizimida tamoyillar iyerarxiyasi

Tamoyilning umumiy ta’rifi izohli lug‘atlarda biror nazariya, ta’limot, fanning asosiy boshlang‘ich qonuni (qoidasi) sifatida tushuntiriladi. Ta’lim va tarbiya tizimida tamoyil deganda “Yo‘naltiruvchi qoida”, “Asosiy qoida”, “Ko‘rsatma” tushuniladi. Tamoyillarning amaliy ahamiyati shundan iboratki, ular sinovlar va xatolar qilish yo‘lidan holi ravishda belgilangan maqsadga aniq borishga imkon beradi, vazifalarni hal etish negizini ochadi hamda ularni amalga oshirishning asosiy qoidalarini belgilab beradi.

Ta’lim va tarbiya tizimining g‘oyaviy asoslarini aks ettiruvchi tamoyillar qatoriga jamiyatning tarbiyalash strategiyasiga oid umumiy ijtimoiy tamoyillarini kiritish mumkin. Ular insonning maqsadli har tomonlama rivojlanishini hamda tarbiyaning jamiyat amaliy hayoti bilan uzviy bog‘liqligini ta’minlash uchun ijtimoiy omillardan (madaniyat, ta’lim, tarbiya) foydalanishni nazarda tutadi.

Jismoniy tarbiya tizimida bu tamoyillar asosiy yo‘naltiruvchi qoidalar hisoblanadi, ularga muvofiq holda butun jismoniy tarbiya amaliyoti amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiya tamoyillari jismoniy tarbiya jarayonida tarbiyaning hamma tamonlari (aqliy, axloqiy, estetik, mehnat, jismoniy) birligini kafolatlaydi. Eng katta sog‘lomlashtiruvchi samarasi: sog‘liqni mustahkamlash va umumiy ish qobiliyatining yaxshi saqlanishini ta’minlaydi; insonni mehnatga va boshqa faoliyat turlariga, jumladan, har tomonlama harbiy xizmatga jismoniy tayyorlash ishidagi jismoniy tarbiyaning asosiy vazifasini aks ettiradi.

Yuqorida aytib o‘tilgan eng muhim qoidalar jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillarida aks etgan (shaxsni har tomonlama rivojlantirish

*Tamoyil* – bu muayyan soha yoki faoliyatni tashkil etish va rivojlantirishda asos qilib olinadigan umumiy qoidalar, asosiy yo‘nalishlar va nazariy qonuniyatlardir. Tamoyil har qanday jarayonning to‘g‘ri va samarali yo‘nalishda rivojlanishini ta’minlaydi.

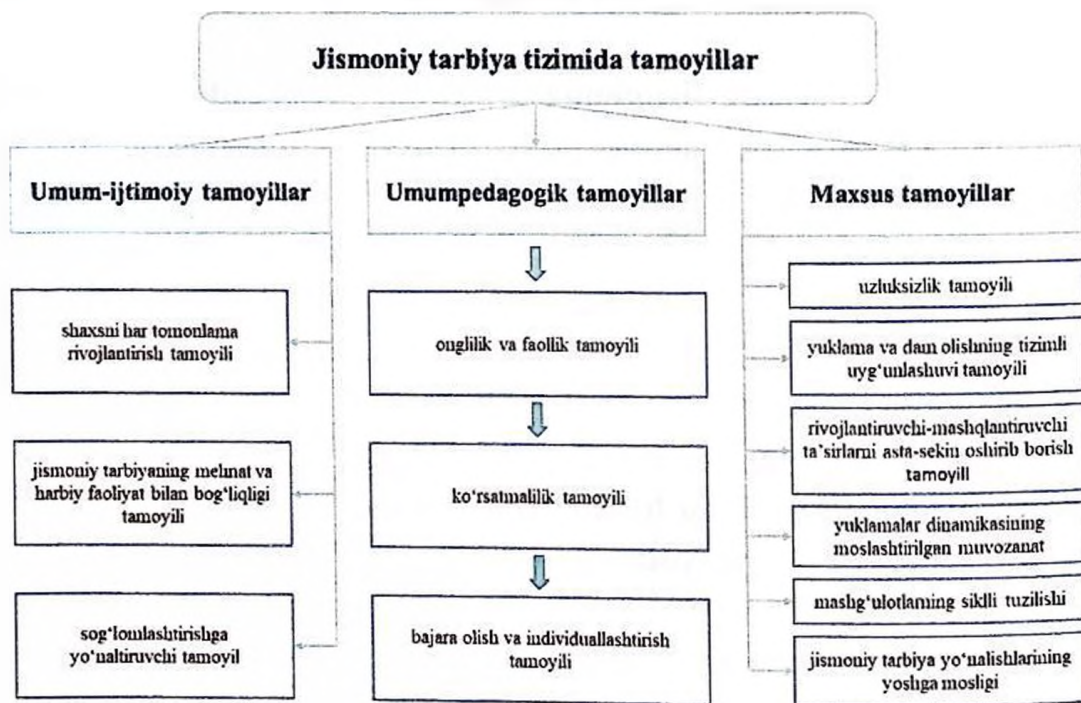
**Diqqat qiling va yodda tuting!**

tamoyili, jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy faoliyat bilan birligi tamoyili, sog'lomlashtirishga yo'naltiruvchi tamoyili).

Ta'lim va tarbiya tizimida umumiy pedagogik tamoyillar mavjud bo'lib, ular o'qitishning (didaktika) asosiy qonuniyatlarini aks ettiradi. Bunday tamoyillardan tashqari, jismoniy tarbiya amaliyotida maxsus tamoyillar o'rin olgan bo'lib, ular "Jismoniy tarbiyaning qator o'ziga xos maxsus qonuniyatlarini belgilab beruvchi va ulardan kelib chiquvchi qoidalar uning tizimli tuzilishi" tamoyillaridir. (L.P. Matveyev, 1991).

Shunday qilib jismoniy tarbiya tizimida bosh qoidalar sifatida ham umumiy ijtimoiy va umumiy pedagogik hamda umumiy metodik va maxsus tamoyillardan foydalaniladi (11-rasm).

### Tamoyillar tizimi



11-rasm. Tamoyillar tizimining umumiy tavsifi.

### §4.2. Umumiy metodologik tamoyillar

Umumiy metodologik tamoyillar – jismoniy tarbiya jarayonining umumiy metodikasini belgilab beruvchi dastlabki qoidalardir.

Inson organizmi va psixikasiga jismoniy mashqlar bilan muntazam ta'sir ko'rsatish jismoniy mashqlarning qo'llanish metodikasi bu ta'sirlar qonuniyatlariga mos kelgan hollardagina muvaffaqiyatli bo'lishi mumkin. Ular asosiy va umumiy qoidalarni, shuningdek, jismoniy tarbiya jarayonining har xil tomonlarini o'rganuvchi qator fanlarning ma'lumotlarini taqqoslash orqali berilgan tavsiyalarni aks ettiradi.

#### §4.2.1. Onglilik va faollik tamoyili

Jismoniy tarbiyada onglilik va faollik tamoyilining vazifasi shug'ullanuvchilarda jismoniy tarbiya-sport faoliyatiga chuqur ongli munosabatni, barqaror qiziqish va ehtiyojni shakllantirishdan, shuningdek, ularni optimal faollikka undashdan iborat.

Ko'rib chiqilayotgan tamoyilning amalga oshirilishi shug'ullanuvchilarni bilimlar bilan boyitishga, har xil mashqlar texnikasini chuqur tushunishga, jismoniy tarbiya jarayoniga ongli va faol munosabatda bo'lishni tarbiyalashga olib kelishi kerak.

**Onglilik** – bu insonning obyektiv qonuniyatlarni to'g'ri tushunish, ularni tahlil qila olish va shunga muvofiq o'z faoliyatini amalga oshirish qobiliyatidir. O'z faoliyati natijalarini oldindan ko'ra olish va aniq vazifalarni oldinga qo'yish onglilikning asosi hisoblanadi. Onglilik o'qishga tarbiyaviy xususiyat bag'ishlaydi va ko'p jihatdan shaxsning yuksak axloqiy-psixologik hamda kasbiy sifatlarining shakllanishiga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya jarayonida, birinchi navbatda, umuman jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga ongli munosabatni ta'minlash lozim. Shundagina shug'ullanuvchilarda ularni yillar davomida mashg'ulotlarga vaqt ajratishga hamda ularga o'z quvvatlarini safarbar qilishga undovchi kuchli hamda mustahkam rag'bat hosil qilinadi. Shug'ullanuvchilarning tanlagan jismoniy tarbiya yo'nalishiga yoki turiga bo'lgan barqaror va sog'lom qiziqishlarini rag'batlantiruvchi xohish-istaklar hamda yuksak maqsadlarni hosil qilish ko'p jihatdan jismoniy tarbiya o'qituvchisiga va sport turi bo'yicha murabbiyga bog'liq.

Jismoniy tarbiyaning muvaffaqiyati uchun, shuningdek, o'qituvchi tomonidan qo'yilgan har xil vazifalarni hal etish jarayonida shug'ullanuvchilarning ongli faoliyati juda muhim. Har bir muayyan talab

qo'yish paytida imkoni boricha uning ahamiyatini shug'ullanuvchilar ongiga yetkazish kerak. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi pedagogik mahoratining eng muhim jihatlaridan biri har bir topshiriqni bajarishga jonli, sog'lom qiziqish uyg'ota olishdan iborat.

Jismoniy tarbiya jarayoni samaradorligi ko'p jihatdan shug'ullanuvchilarning o'z harakatlarini tahlil qilishga hamda ularni yaxshilash yo'llarini ijodiy izlashga qanchalik o'rganganliklariga bog'liq. Bunga bajarilayotgan harakatlarni kuzatib, so'z orqali tahlil qilish metodini qo'llash orqali erishiladi. Harakatlarni egallash va boshqarish jarayonida fikr yuritishga undagan holda o'qituvchi shu orqali harakat faoliyatlarini yaxshilash uchun aniq shart-sharoitlar yaratadi. Bu organizmning xayoldagi ishga reaksiyalarini tekshirishga qaratilgan ko'p sonli tadqiqotlar bilan isbotlangan. Vazifani oldindan o'ylab ko'rish o'rgatish samaradorligini aniq oshiradi. Psixologiyada bu ideomotor mashq (mashg'ulot) nomini olgan.

**Faollik** – bu inson tomonidan namoyon qilinadigan faoliyat o'lchovi yoki kattaligi, uning ishga kirishish darajasidir. Faollik o'rgatish nuqtai nazaridan bilimlar, ko'nikma va malakalarni ongli o'zlashtirish shart-sharoitlari va natijasi sifatida qatnashadi.

Faoliyat nazariyasiga binoan (S.L. Rubinshteyn, L.S. Vigetskiy, A.N. Leontev) inson faolligi ongga bog'liq bo'lgan omil hisoblanadi. Bunda ong bilim, motivatsiya, ehtiyoj, qiziqishlar va maqsadlar kabi kategoriyalar orqali faoliyatni yo'naltiradi va boshqaradi.

*Ushbu tamoyildan quyidagi talablar kelib chiqadi:*

1. Mashg'ulot maqsadi va vazifalarini qo'yish hamda ularning shug'ullanuvchilar tomonidan anglanishi.
2. Pedagogik jarayonda harakatlarni ongli tarzda o'rganish va egallash.
3. Egallangan bilim, ko'nikma va malakalarni amaliyotda qo'llash usullari hamda imkoniyatlarini anglash.
4. Jismoniy kamol topish jarayoniga tashabbuskorlik, mustaqillik hamda ijodiy faollik bilan munosabatda bo'lishni tarbiyalash.

O'qituvchi tomonidan maxsus metodik usullarning qo'llanilishi onglilik va faollikning oshishiga yordam beradi. Shug'ullanuvchilar harakatlarini nazorat qilish va baholash, ularning diqqatini harakatlar bajarilishini tahlil qilishga yo'naltirish, mushak sezgilari orqali o'z

harakatlarini mustaqil nazorat qilishga o'rgatish, ko'rgazmali vositalar yordamida topshiriqlarni namoyish qilish, mashqlar bajarishga o'rgatishda ko'z va eshitish analizatorlaridan foydalanish, o'rganilayotgan harakatlarni xayolda bajarib ko'rish (ideomotor mashq), texnikani tahlil qilish bo'yicha suhbat shunday metodik usullarga kiradi.

#### §4.2.2. Ko'rsatmalilik tamoyili

Ko'rsatmalilik tamoyili o'rgatish (o'qitish)da va tarbiyalashda ko'rgazmali qurollardan keng foydalangan holda jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etishni taqozo qiladi. Ko'rsatmalilik insonning sezgi organlarini bilish jarayoniga jalb qilishni anglatadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida amaliy ko'rsatmalilik ko'rish, eshitish va harakat shakllarida amalga oshiriladi.

Ko'rsatmalilikning ko'rish shakli (mo'ljallar, ko'rgazmali qurollar, o'quv videofilmlari va h.k. yordamida harakatlarni yaxlit va qismlarga bo'lib namoyish qilish) asosan harakatlarning fazoviy hamda fazo-vaqt tavsiflarini aniqlab olishga yordam beradi. Yangi harakatlarni o'rganishning dastlabki bosqichida ko'rgazmalilikning ko'rish shakli katta ahamiyatga ega. Shuningdek, harakatlarni juda aniq tabaqalashtirish sport-texnik mahoratni takomillashtirishda ham juda qimmatlidir.

Ko'rsatmalilikning eshitish shakli (turli xil tovushli signallar ko'rinishida) harakat aktlarining vaqt va ritmik tavsiflarini aniqlashda ustuvor ahamiyatga ega. U ko'rish orqali ko'rsatmalilikni ancha to'ldiradi, harakatlarni o'rgatishning yakuniy bosqichida u bilan birgalikda yetakchi ahamiyatga ega bo'ladi.

E'tirof etish lozimki, ko'rish tizimi orqali idrok etish uchta darajada kechadi: sezish, idrok etish va tasavvur qilish; eshitish tizimi orqali esa – faqat tasavvur qilish darajasida kechadi. (B.G. Akanayev, 1957). Inson nutq shaklida olinadigan axborotning 15% ni, ko'rish orqali esa 25 % ni eslab qoladi. Agar axborot uzatishning bu ikkala usulidan bir vaqtning o'zida foydalanilsa, u bu axborotning 65% gacha mazmunini idrok etishi mumkin (N.V. Krasnov, 1977).

Harakat shaklidagi ko'rsatmalilik jismoniy tarbiyaga xos bo'lgan shakl hisoblanadi. Uning ahamiyati juda katta, ayniqsa, eng murakkab

harakatlarni o'zlashtirishda. Bunda yo'naltirib turuvchi yordam va "harakat bo'ylab olib o'tish" eng yetakchi metod sanaladi. Harakat shaklidagi ko'rsatmalilikning xususiyati shundan iboratki, u harakatlarni fazo va vaqtda aniqlab olishdan tashqari, ichki va tashqi ta'sir kuchlari, ayniqsa, inersiya va reaktiv kuchlar dinamikasida mo'ljal ola bilish imkoniyatini ta'minlaydi.

#### **§4.2.3. Bajara olish va individuallashtirish tamoyili**

Jismoniy tarbiyada bajara olish va individuallashtirish tamoyili – jismoniy tarbiya vazifalari, vositalari va metodlarining shug'ullanuvchilar imkoniyatlariga optimal mos kelishini talab etishdir.

Tamoyilni amalga oshirishda shug'ullanuvchilarning u yoki bu mashg'ulot yuklamasini bajarishga, o'rganishga tayyorgarliklari e'tiborga olinishi hamda topshiriqlarning murakkablik jihati aniqlab olinishi kerak.

Topshiriqlarni bajarishga tayyor turish shug'ullanuvchilarning jismoniy va aqliy rivojlanish darajasiga, shuningdek, ularning oldindan o'ylangan maqsadga yo'naltirilgan va irodaviy hatti-harakatlarida ifodalanadigan subyektiv ko'rsatmalariga bog'liq.

*Bajara olish va individuallashtirish tamoyilining vazifasi quyidagilardan iborat:*

1. Har bir shug'ullanuvchining harakat ko'nikmalari va malakalarini shakllantirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, ish qobiliyatini takomillashtirish uchun eng maqbul sharoitlarni ta'minlash.

2. Kuch yetmaydigan, haddan ortiq mashg'ulot yuklamalari, talablar, topshiriqlarning inson organizmi uchun zararli, salbiy oqibatlarini bartaraf etish.

*Yengil yuklamalar va topshiriqlarni aniqlash uchun quyidagilar mezon bo'lishi mumkin:*

1. Obyektiv ko'rsatkichlar:

- salomatlik ko'rsatkichlari (arterial bosim, turli xil funksional sinovlar, kardiogrammlar va h.k.);

- mashqlanganlik ko'rsatkichlari (sport natijalari dinamikasi, jismoniy sifatlarning o'sishi va texnik tayyorgarlik dinamikasi, MKI - maksimal kislorod iste'moli, O'TS – o'pkaning tiriklik sig'imi va boshq.);

2. Subyektiv ko'rsatkichlar (uyqu, ishtaha, umumiy ahvol, mashq qilish hamda musobaqalarda qatnashish istagi va h.k).

Jismoniy tarbiya vazifalari, vositalari va metodlarining murakkabligi ko'pgina omillar bilan aniqlanadi, ularni shartli ravishda guruhlarga birlashtirish mumkin. Birinchi guruhga shu shug'ullanuvchilar kontingentining (guruh, jamoa) umumiy xususiyatlarini tavsiflovchi omillar kiradi. Ikkinchi guruhga har bir shug'ullanuvchining individual xususiyatlari kiradi. Uchinchi guruhga jismoniy tarbiya jarayonida umumiy va individual o'zgarishlar dinamikasi tufayli yuzaga kelgan omillar kiradi. To'rtinchi guruhga jismoniy tarbiyaning vazifalari, vositalari va metodlarini kiritish mumkin.

Shug'ullanuvchilarning umumiy va individual xususiyatlari muntazam o'zgarib turadi. Bitta mashg'ulot davomida fiziologik va ruhiy holat, demak, u yoki bu topshiriqning hamda talabning murakkablik darajasi o'zgaradi. Ko'p yillik jismoniy tarbiya jarayoni mobaynida shug'ullanuvchilarning xususiyatlari va imkoniyatlari o'zgaradi. Shu sababli o'rgatish va tarbiyalash vositalari hamda metodlarining murakkabligi har doim qayta ko'rib chiqilishi lozim.

Jismoniy tarbiya vazifalari, vositalari va metodlarining o'ziga xos xususiyatlari e'tiborga olinishi kerak. Shunday qilib, bajara olish va individuallashtirish tamoyilini amalga oshirish vazifasi jismoniy tarbiya o'qituvchisini ko'pgina turli xil omillarning o'ta qiyin, o'zgaruvchan manzarasiga to'qnash keltiradi. Bu omillarni har vaqt muntazam e'tiborga olib turish zarur. Bunda ta'sirlarni istiqbolli dasturlash uchun barcha omillarning kelgusidagi o'zgarishlarini oldindan ko'zlab olish kerak.

### **§4.3. Jismoniy tarbiyaning maxsus tamoyillari**

#### **§4.3.1. Jismoniy tarbiya jarayonining uzluksizligi tamoyili**

Jismoniy tarbiya inson hayotining barcha davrlarida uzluksiz davom etadigan jarayondir. Organizmni rivojlantirishning ajralmas omili bo'lgan faoliyatning umumiy ahamiyatini J. Lamark ham ko'rsatib o'tgan edi. "Biror-bir organni tez-tez va uzluksizharakat qildirish o'sha organni ozozdan mustahkamlaydi, uni o'stiradi va harakatning qanchalik uzoq bo'lganiga qarab unga kuch-quvvat baxsh etadi, doimiy harakatda

bo'lmagan organ esa asta-sekin bo'shashib, salohiyati so'nib boradi"- deb yozgan edi u.

*Jismoniy tarbiyada uzluksizlik tamoyilining mohiyati quyidagi asosiy qoidalarda ochib beriladi:*

1. Uzluksizlik tamoyilining birinchi qoidasi shuni nazarda tutadiki, jismoniy tarbiya jarayoni yaxlit tizim bo'lib, unda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishdagi ketma-ketlik ko'zda tutiladi. Ketma-ketlik harakatlarga o'rgatish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash jarayonining eng muhim sharti hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida bu qoidaning amalga oshirilishi didaktik qoidalar bilan aniqlanadi, ya'ni "yengildan - qiyinga", "oddiydan - murakkabga", "o'zlashtirilgandan - o'zlashtirilmaganga", "bilimlardan - ko'nikmalarga". Ularning to'g'ri bajarilishi jismoniy tarbiyaning ta'lim vazifalarini hal etishdagi muvaffaqiyatini ta'minlaydi.

Kuch, tezkorlik, chidamlilik va boshqa jismoniy sifatlarni tarbiyalash qonuniyatlari jismoniy mashqlar yordamida ta'sir qilishda qat'iy ketma-ketlikni taqozo etadi. Har bir jismoniy sifatning rivojlanishi organizmdagi moslashuvchan funksional va morfologik o'zgarishlar natijasida sodir bo'ladi. Bu uning vazifalariga yuqori talablar qo'yishda qat'iy ketma-ketlikni nazarda tutadi. Buning uchun organizmga o'rganib bo'lingan jismoniy yuklamalardan ham yuqoriroq yuklamalar qo'llaniladi.

O'quv jarayonini tuzishda harakatlarga o'rgatish hamda jismoniy sifatlarni tarbiyalash ketma-ketligini aniqlash malakalar hamda jismoniy sifatlarning ijobiy va salbiy "ko'chishini" bilishga hamda e'tiborga olishga asoslanishi kerak.

Yoshga xoslik va ko'p yillilik nuqtai nazaridan jismoniy tarbiya jarayonini tuzishdagi ketma-ketlik: jismoniy tayyorgarlikning umumiy poydevoridan ancha chuqur va tor (maxsuslashgan) tayyorgarlik tendensiyasidan iborat. Mashg'ulotlar (dars) miqyosida jismoniy tarbiya vazifalarining ketma-ket hal etilishi jismoniy mashq turlari bajarilganidan so'ng qoladigan "iz" bilan aniqlanadi (masalan, tezlik mashqlarini mashg'ulotning boshiga, chidamlilikka qaratilgan mashqlarni uning oxiriga kiritish maqsadga muvofiq).

2. Uzluksizlik tamoyilining ikkinchi qoidasi shuki, jismoniy tarbiya va sport mutaxassisleri mashg'ulotlar tizimini tashkil etishda mashg'ulotlar samarasining muntazam izchilligini ta'minlashlari, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida avval egallangan ko'nikma va malakalar yo'qotilishining oldini olish maqsadida mashg'ulotlar orasida katta tanaffuslar yo'q qilinishi lozim.

Harakatlarga o'rgatishda va jismoniy sifatlarni tarbiyalashda o'tkazilgan mashg'ulot samarasi avvalgi mashg'ulotlar samarasi ustiga tushishi kerak, bu oxir-oqibat samaralarning kumulyasiyasiga, ya'ni to'planishiga olib keladi (kumulyativ samara). Demak, mashg'ulotlar orasidagi tanaffuslar optimal bo'lishi kerak. Amaliyotda mashg'ulotlar orasidagi tanaffuslar uzoq bo'lganda harakatlarga o'rgatish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash samaradorligi kam bo'ladi. Koordinatsion bog'liqliklar barqaror bo'lmasa va ular mustahkamlanmasa, shakllangan harakat tez so'nadi.

#### **§4.3.2. Yuklamalar va dam olishni tizimli uyg'unlashtirish tamoyili**

Jismoniy tarbiya jarayonida yuklamalar va dam olishni tizimli uyg'unlashtirish juda muhim qoida bo'lib, mashg'ulotlarning umumiy samarasi oxir-oqibat unga bog'liq bo'ladi. Mashg'ulotlar orasida turli xil dam olish variantlarini (to'liq, qattiq va supertiklanish), shuningdek, yuklamalarning kattaliklari hamda yo'nalishlarini boshqara turib, mashg'ulotlarni yetarlicha tez-tez, nisbatan katta shiddat bilan o'tkazgan holda maksimal samaraga erishish mumkin. Buning ustiga, tezkor ish qobiliyati har xil tomonlarining tiklanishi geteroxron tarzda (har xil vaqtda) sodir bo'lishini e'tiborga olib, haftalik sikl yoki bir kunlik mashg'ulotlar tizimini shunday tuzish kerakki, unda hech qanday salbiy oqibatlar bo'lmasligi hamda ijobiy samaraga erishilishi zarur.

Organizm har xil tizimlarining yuqori darajada ishlashini saqlab turishi uchun qat'iy belgilangan muddatli dam olish tanaffuslaridan so'ng yuklamalarni takroran bajarish kerak. Yuklamalar orasida dam olish oralig'i uzoq vaqtni tashkil qilganda, qayta moslashish sodir bo'ladi – organizm avvalgi darajasiga qaytishi mumkin. Dam olish oraliqlari qisqa bo'lganda, organizmning ish qobiliyati tiklanib ulgurmaydi.

To'liq tiklanmaslik sharoitida yuklamalarni muntazam takrorlab borish zahiraning kamayib ketishi natijasida organizm ish qobiliyatining pasayishiga olib keladi. Avval bu fiziologik doirada sodir bo'ladi va o'ta mashqlanganlikka va chuqur patologik holatlarga olib kelishi mumkin. Supertiklanish (superqoplanish) fazasi paydo bo'lishi uchun talab qilinadigan vaqt oralig'i optimal hisoblanadi. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda hamma hollarda faqat optimal dam olish tanaffuslaridan foydalanish maqsadga muvofiq.

Qator vaziyatlarga qarab, ma'lum bir paytlarda ham to'liq, ham qisqartirilgan "qattiq" tanaffuslar foydali bo'lishi mumkin.

Shunday qilib, jismoniy tarbiyada aniq tizimni va "iz qoldirish" qoidasini e'tiborga olgan holda ta'sirlar ketma-ketligini tuzish yuklama va dam olishni tizimli uyg'unlashtirish tamoyilini amalga oshirish uchun xosdir. Tamoyilni amalga oshirishning quyidagi metodik yo'llari shu bilan tushuntiriladi:

- topshiriqlarning oqilona takrorlanishi;
- yuklamalar va dam olishning oqilona uyg'unlashuvi;
- topshiriqlar va yuklamalarning takrorlanishi hamda variantliliigi.

#### **§4.3.3. Rivojlantiruvchi-mashqlantiruvchi ta'sirlarni asta-sekin oshirib borish tamoyili**

Ushbu tamoyil shug'ullanuvchilarda vazifalarni mukammallashtirish hamda yuklamalarni oshirish hisobiga harakat va u bilan bog'liq bo'lgan psixik faoliyatlarni namoyon qilishga bo'lgan talablarni muntazam ravishda oshirib borish zaruriyatini belgilab beradi.

Inson organizmining funksional faoliyatiga qo'yiladigan talablar muntazam ravishda oshirib borilsagina, jismoniy sifatlar yuqoriga o'sib boradi. Kuch, chidamlilik va boshqa jismoniy sifatlarning rivojlanishi mexanizmlari asosida organizmning jismoniy yuklamalarga javoban funksional moslashishga xos o'zgarishlari yotadi.

Optimal yuklamani tanlab olish juda muhimdir, ya'ni organizmning moslashish reaksiyalarini keltirib chiqaruvchi minimal yuklama shiddatini bilish lozim. Bundan shiddatliroq ta'sir o'ta zo'riqishga yoki, talablar keskinlashsa, organizmning me'yordagi faoliyatining tuzilishiga olib keladi.

Aniqlanishicha, masalan, endi shug'ullanayotgan sportchilarda o'rtacha katta va kattaga yaqin og'irliklar bilan mashq bajarganda ham kuch o'sadi. Ushbu holda katta yuklama ko'tarishga tayyor bo'lmagan tizimlar va organlarning (yurak-tomir tizimi, tayanch-bo'g'im apparati) o'ta zo'riqishi oldini olish maqsadida kattaga yaqin va katta yuklamalarni qo'llashdan ma'no yo'q. Aytish lozimki, yuqori yuklama turli organlar tizimlariga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Ulardan ba'zi birlari yuqori yuklamaga nisbatan oson va tez bardosh bera oladi, boshqalari – aksincha. Jismoniy yuklamalarni oshirish dinamikasi organizmdagi ayrim tizimlarning geteroxron tarzda moslashish darajasi va xususiyatiga mos bo'lishi kerak.

Harakatlarni takomillashtirish uchun o'qitish jarayonida nafaqat texnik usullarning detallarini muntazam takomillashtirib borish, balki shug'ullanuvchilarning jismoniy (kuch, tezkorlik, egiluvchanlik va h.k.) imkoniyatlarining o'sib borishi sababli harakat texnikasini ham asta-sekin o'zgartirib borish xosdir.

Harakat malakalarini takomillashtirish asosida malakalarni amalga oshirish shartlari, har safar o'zgarib turadigan talablarga mos turli xil funksional tizimlarni hosil qilish jarayoni yotadi. Demak, bu tizimlarni hosil qilishning asosiy sharti – o'rganilgan harakatlarni oshirish bo'yicha talablar va vazifalarni muntazam o'zgartirib borish hamda murakkablashtirishdir. Ko'rsatib o'tilgan yo'l bilan harakat malakalarini muvaffaqiyatli va uzoq vaqt takomillashtirish ularning asosini mustahkamlab borish orqali amalga oshiriladi. Shunday qilib, rivojlantiruvchi-mashqlantiruvchi ta'sirlarni asta-sekin oshirib borish tamoyili topshiriqlarni qiyinlashtirib borish bilan ularni ko'paytirishni hamda rejali yangilab borishni, organizmning funksional imkoniyatlari o'sib borgani sayin yuklamalar hajmi va shiddatini oshirishni nazarda tutadi.

#### **§4.3.4. Yuklamalar dinamikasining moslashtirilgan muvozanati tamoyili**

Bu tamoyildan uchta asosiy qoida kelib chiqadiki, ularga muvofiq jismoniy tarbiya bosqichlari doirasida umumiy yuklama dinamikasining tipik shakllari aniqlangan.

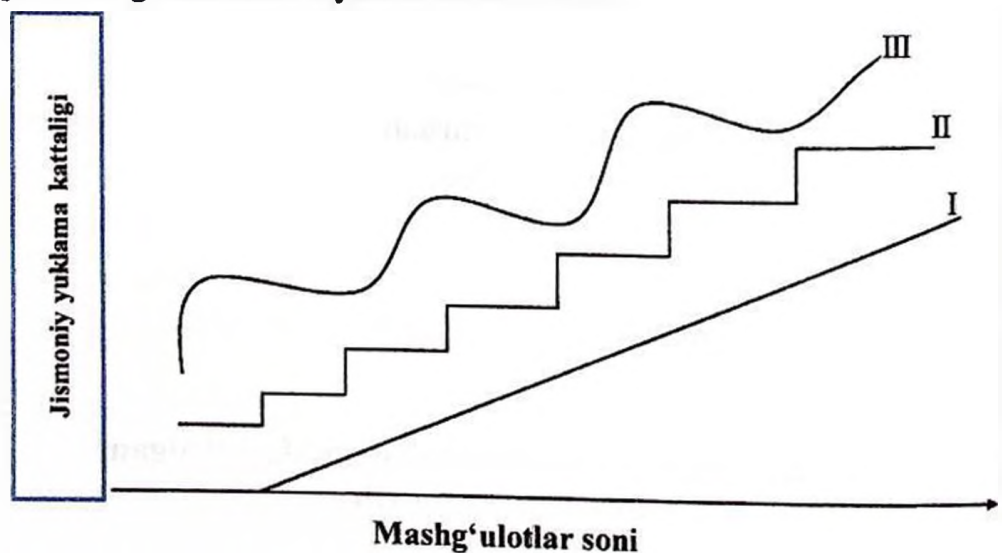
1. Jismoniy tarbiya jarayonida foydalaniladigan umumiy yuklama miqdori shunday bo'lishi kerakki, uning qo'llanilishi sog'liqda salbiy o'zgarishlarni keltirib chiqarmasligi lozim. Ushbu qoida yuklamalarning kumulyativ samarasini muntazam nazorat qilishni ko'zda tutadi.

2. Qo'llaniladigan yuklamaga moslashib borgan sari, ya'ni moslashishli o'zgarishlar barqaror holat bosqichiga o'tgan sayin umumiy yuklama o'lchamlarining navbatdagi oshirilishi bajarilishi kerak.

Erishilgan tayyorgarlik darajasi qancha yuqori bo'lsa, yuklama parametrlari shuncha katta oshiriladi.

3. Jismoniy tarbiyada umumiy yuklamalar miqdoridan foydalanish mashg'ulotlar tizimining ayrim bosqichlarida uning vaqtinchalik kamayishi, yoki barqarorlashishi, yohud vaqtinchalik oshishini nazarda tutadi jismoniy yuklamalar dinamikasi keltirilgan (12-rasm).

Yuqorida bildirilgan fikrlar jismoniy tarbiyada umumiy yuklamalar miqdori dinamikasining ikkita shaklidan: zinasimon ko'tariluvchi va to'lqinsimon ko'tariluvchi shakllaridan foydalanish uchun asos bo'ladi. Umuman olganda, to'g'ri chiziq bo'ylab ko'tariluvchi yuklama dinamikasidan ham foydalansa bo'ladi, biroq vaqti juda qisqa bo'lgan bosqichlardagina undan foydalanish mumkin.



12-rasm. Jismoniy tarbiyada umumiy yuklamalar miqdori dinamikasining shakllari. I- to'g'ri chiziq; II- zinasimon; III- to'lqinsimon.

#### **§4.3.5. Mashg'ulotlarni siklli tuzish tamoyili**

Jismoniy tarbiya jarayonida bu – sikllarni hosil qiluvchi mashg'ulotlar va bosqichlarning berk aylanishidir. Shunga muvofiq uchta turi ajaratiladi: mikrosikllar (haftalik), ular mashqlarning takroriy qo'llanilishi va bir vaqtning o'zida ularning har xil yo'nalganligi, yuklama va dam olishning uyg'unlashuvi bilan tavsiflanadi; mezosikllar (oylik), ular ikkitadan oltitagacha mikrosikllarni o'z ichiga oladi, ularda vositalarning miqdori, uyg'unlashish tartibi va nisbatlari o'zgarib turadi; makrosikllar (yillik), ularda jismoniy tarbiya jarayoni uzoq vaqt davom etadigan bosqichlarda amalga oshiriladi.

Ushbu tamoyil jismoniy tarbiya va sport xodimlarini tugallangan sikllarni e'tiborga olgan holda va ular doirasida, shuningdek, mashg'ulotlar kumulyativ samarasining o'sib borishini, jismoniy tarbiyaning umumiy borishini hamda shug'ullanuvchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligi ketma-ket rivojlantirilishini e'tiborga olgan holda mashg'ulotlar tizimini tuzishga yo'naltiradi.

#### **§4.3.6. Jismoniy tarbiya yo'nalishlarining yoshga mosligi tamoyili**

Bu tamoyil jismoniy tarbiya yo'nalishini inson organizmining yoshga xos (maktabgacha, kichik, o'rta, katta) jismoniy rivojlanishiga, ya'ni ontogenezning o'zgarib turuvchi davrlariga mos ravishda izchilo'zgartirish majburiyatini qo'yadi.

Jismoniy tarbiya jarayoni yoshga xos yetilish davrigacha shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy jismoniy ta'sir qilishni nazarda tutishi kerak. Bu harakat ko'nikmalari va malakalarining keng doirasini shakllantirishda va har tomonlama jismoniy rivojlanishda o'z ifodasini topadi. Maktab davrida bu tamoyil jismoniy sifatlarni tarbiyalashda insonning u yoki bu jismoniy sifatlari rivojlanishi uchun eng qulay imkoniyatlar paydo bo'ladigan sezgi zonalarini e'tiborga olishni taqozo etadi.

O'smirlik va birinchi yetuklik yoshi (taxminan 35 yoshgacha) organizmning funksional imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqarish uchun qulay imkoniyatlarni ochib beradi. Ko'pchilik uchun jismoniy tarbiya yo'nalishi uzaytirilgan umumiy jismoniy tayyorgarlik shaklida bo'ladi.

O'smirlik yoshi uchun sport bilan faol shug'ullanish hamda uning asosida yuksak natijalarga erishish xosdir.

Ikkinchi yetuklik yoshida funksional imkoniyatlarning barqarorlashuvi davrida jismoniy tarbiya yo'nalishi erishilgan yaxshi ish qobiliyatini, erishilgan jismoniy tayyorgarlik darajasini saqlab turish sifatida qatnashadi.

Ancha kechroq davrlarda (ayollar - 55 yoshdan, erkaklar - 60 yoshdan) jismoniy tarbiya turli xil salbiy omillarning inson sog'lig'iga ta'sir qilishiga qarshilik ko'rsatishga yordam beradi. Umuman aytish mumkinki, jismoniy tarbiya yo'nalishlarining yoshga mosligi tamoyili jismoniy mashqlar bilan ko'p yillik shug'ullanishlar jarayonida jismoniy tarbiyadan foydalanishda eng asosiysi hisoblanadi.

Ko'rib chiqilgan tamoyillar yaxlit jismoniy tarbiya jarayonining turli xil qonuniyatlari va tomonlarini aks ettiradi. Ular bir-birini to'ldiruvchi va o'zaro bog'langan tamoyilial metodik qoidalar yig'indisini emas, balki birligini tashkil etadi. Biron-bir tamoyildan chekinish jismoniy tarbiyaning butun murakkab jarayoni buzilishiga va o'qituvchi hamda o'quvchining katta mehnati deyarli samarasiz bo'lib qolishiga olib kelishi mumkin.

### **Mavzu yuzasidan nazorat savollari**

- 1. Tamoyil deganda nimani tushunasiz?*
- 2. Jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillarini inson hayotidagi o'rni nimalardan iborat?*
- 3. Jismoniy tarbiya tamoyillarini necha guruhga bo'lib o'rganamiz?*
- 4. Umumiy metodologik tamoyil deganda nimani tushunasiz?*
- 5. Umumiy metodologik tamoyillarga izoh bering?*
- 6. Onglilik va faollik tamoyilining mazmunini nima tashkil qiladi?*
- 7. Onglilik deganda nimani tushunasiz?*
- 8. O'quvchi yoshlarni faoliyatiga ongli va faol munosabatda bo'lishlari ko'p hollarda nimaga bog'liq?*
- 9. Faollik bu?*
- 10. Faollikning muhim omillaridan birini aytib bering?*
- 11. Ong qanday kategoriyalar orqali faoliyatni boshqaradi?*
- 12. Onglilik va faollik tamoyillarining qanday talablari mavjud?*

13. Ko'rsatmalilik tamoyili deganda nimani tushunasiz?
14. Ko'rsatmalilikning shakliga izoh bering?
15. Ko'rsatmalilikning qanday shakllari mavjud?
16. Ko'rsatmalilikning eshitish shakli qanday ahamiyatga ega?
17. Inson eshitish orqali berilayotgan axborotning necha foizini eslab qola oladi?
18. Bajara olish va individuallashtirish tamoyilining mazmuni nimalardan iborat?
19. O'quvchi yoshlarni topshiriqlarni bajarishga tayyor turishi ko'p hollarda nimaga bog'liq?
20. Bajara olish va individuallashtirish tamoyilining vazifalari nimalardan iborat?
21. Yuklama va me'yorlarni aniqlash uchun qanday mezonlardan foydalaniladi?
22. Jismoniy tarbiyaning maxsus tamoyillarini sanab bering?
23. Uzluksizlik tamoyilining mazmunini gapirib bering?
24. Uzluksizlik tamoyilini amalga oshirishda qaysi qoidaga bo'ysunish zarur?
25. Yuklama va dam olishni tizimli uyg'unlashtirish tamoyiliga izoh bering?
26. Mashg'ulotlar orasida qanday dam olish variantlari mavjud?
27. Organizm har-xil tizimlarining yuqori darajada ishlashini ta'minlashda dam olish variantlarining ahamiyati qanday?
28. To'liq dam olish deb qanday dam olish turiga aytiladi?
29. Rivojlantiruvchi va mashqlantiruvchi ta'sirlarni asta sekin oshirib borish tamoyiliga izoh bering?
30. Sportchilarni tayyorgarlik holatidan kelib chiqmagan holatda yuklama berilsa qanday oqibatlarga olib kelishi mumkin?
31. Yuklamalar dinamikasining moslashtirilgan muvozanati tamoyiliga izoh bering.
32. Yuklamalar dinamikasining qanday shakllari mavjud?
33. To'g'ri chizikli yuklama dinamikasidan asosan qanday hollarda foydalaniladi?
34. Sikllarning qanday turlari mavjud?

35. *Mikrosikllar qancha vaqt davom etadi?*  
36. *Makrosikllar qancha vaqt davom etadi?*  
37. *Jismoniy tarbiya yo'nalishlarining yoshga mosligi tamoyilining mazmunini nima tashkil qiladi?*

### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Abdullayev A.A., Xonkeldiyev Sh.X. – Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. (2-jild) – O'zDITI nashriyot-matbaa bo'limi, 2018-y. 392 bet.
2. Tadjiyeva M.X., Xusanxodjayeva S.I. – Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi: KHK uchun o'quv qo'llanma / T.: «Iqtisod-Moliya», 2017. – 244 b.
3. Achilov A.M., Akramov J.A., Goncharova O.V. / Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash // O'quv qo'llanma – T.: 2009-yil “Lider Press” nashriyoti. 204 bet.
4. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. I jild. – T.: “ITA-PRESS” nashriyoti 2014-yil 296 bet.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с., ил. (Корифеи спортивной науки).
6. Raxmanov E.T. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma — “O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT” NMIU, Toshkent – 2023, 260 bet.
7. Raxmanov E.T., Abdusalomov I.K. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (jismoniy tarbiya darslarida rejalashtirish va pedagogik nazorat). O'quv qo'llanma — “O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT” NMIU. Toshkent, 2023. – 178 bet.
8. Kurbanova N.S. / Jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari // O'quv qo'llanma. T.: O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI 2020-yil. – 108 bet.
9. Татьяна К.К. «Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста»: МПГУ; V/; 2015 г.

## V BOB. JISMONIY TARBIYADA UMUMPEDAGOGIK, MAXSUS VA HARAKATLARGA O'RGATISH USLUBLARINI QO'LLASH ASOSLARI

---

### §5.1. Tushuncha va atamalar

Jismoniy tarbiyada o'qituvchidan o'qitishning predmeti sifatida amaliy harakatlarni va maxsus mashg'ulot o'tkazishning muayyan uslublarini bilish, o'quvchilardan esa ta'limning usullarini egallash talab qilinadi. O'quvchilarni bilmaslikdan bilishga, xabarsizlikdan xabardorlikka qanday yetaklab borish – o'qituvchi faoliyatining asosiy vazifalaridan biridir.

Ta'lim berishning usublari ko'p, biroq ulardan birortasi ham universal bo'la olmaydi. Ta'lim uslublarining tavsiflarini bilish – bu uslublar xilma-xilligi orasida to'g'ri yo'l topib olishga va o'qitish vazifalarining eng samaradorlarini tanlashga imkon beradi. O'quvchilarda bilim va ko'nikmalarni hosil qilish usullari, o'qituvchining o'quvchilarga ta'sir o'tkazishi, o'quvchilarning o'z ishlari – bularning hammasi uslublarga va uslubiy usullarga tegishli.

Ta'limning sharoitlari va didaktik vazifalari bilan muvofiqlikda har qaysi uslub turli usullar yordami bilan amalga oshiriladi. Masalan, ko'rsatish uslubining har xil usullari mavjud.

**Uslubiy usul** – bu ta'limning aniq vazifalari bilan muvofiqlikda uslubning o'rgatish vazifasini amalga oshirish usulidir. Binobarin, har bir uslubning ichida, uning xilma-xil uslubiy usullaridan foydalaniladi.

Usul aniq sharoitlarda o'ziga muvofiq uslubni qo'llashga imkon beradi. Aynan shuning uchun ta'limning har qanday bosqichida va har qanday kontingentdagi odamlar bilan ishlash, xilma-xil didaktik vazifalarni yechish vaqtida u yoki bu uslubdan foydalaniladi. Ayni paytda har qaysi uslubiy usullardan faqat ayrim hollardagina foydalaniladi. Demak, ular juda kam hollarda qo'llaniladi. Shu bilan birga, uslubiy usullar zahirasi qancha boy bo'lsa, uslubning qo'llanish diapazoni shunchalik keng bo'ladi.

Uslubiy usullar shunchalik ko'pki, ularni biror-bir hisobga kiritib bo'lmaydi, ulardan ba'zilari yo'q bo'lsa, boshqalari ko'rinishini o'zgartiradi, o'qituvchining ijodi bilan yangilari yaratiladi. O'qitish

darajasidagi farq aynan uslubiy usullarning har xil hajmi bilan tushuntiriladi.

Ta'lim jarayoni ikki tomonlama: o'qituvchi o'rgatadi, o'quvchi o'rganadi. Shuning uchun o'qituvchi tomonidan qo'llaniladigan ta'lim uslubi ham, binobarin, uning uslubiy usuli ham bu nafaqat informativ bajaruvchi va boshqaruvchilik vazifasi (o'qituvchi tushuntiradi, ko'rsatadi, buyruq beradi va h.k., o'quvchi tinglaydi, eshitadi, mashqni bajaradi), balki o'qituvchining yetakchilik roli va boshqarib borishida o'quvchilar bilan har doim o'zaro bog'liqlikni talab etadi.

Biroq bu aloqa birinchi qarashda tuyulganidan ko'ra xiyla murakkabdir. Tashqi belgilari bo'yicha o'quvchining harakati, odatdagidek, o'qituvchining talablariga aynano'xshashdir. O'qituvchi mashqni tushuntiradi va ko'rsatadi, o'quvchi uni bajarishga intiladi. Ammo o'quvchining harakatlarida kuzatuvchining nigohidan yashirin yana bir tomoni bor. Bu ta'limga undovchi motiv, bilish faolligining darajasi, o'quvchilar eshitgan axborotni o'zlashtirish jarayonidir. Bu barcha ruhiy jarayonlarning tahlili uchun haddan tashqari murakkab, chunki o'quvchining ayni bir xil kuzatiladigan harakati har xil sifat asosiga ega bo'lishi mumkin. Masalan, ikki o'quvchi o'qituvchi ko'rsatgan harakatni bir xil esda olib qoladi. Binobarin, ayni bir xil uslubdan foydalanish vaqtida o'quv materialini o'zlashtirishda ba'zi bir variativlik har doim mavjud. O'qituvchi buni hech qachon unutmasligi kerak.

## **§5.2. Ta'limning uslubga qo'yadigan umumiy talabi**

Har bir aniq holatda u yoki bu uslubni qo'llashning maqsadga muvofiqligi qator talablarga rioya qilinganidagina ta'minlanadi.

Uslubning ilmiy asoslanganligi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishdan olingan samaraning tarbiyaviyligi, ilmiyligi va sog'lomlashtirishini ta'minlaydi.

**Ta'limning dars oldiga qo'yilgan vazifalar bilan muvofiqligi.** Dars vazifalarining aniq belgilanishigina ta'limga nisbatan to'g'ri uslubni tanlash imkonini beradi. Misol uchun, "oyoqlarni bukib" yugurib borish usuli bilan uzunlikka sakrashni o'rgatish vazifasi qo'yilgan bo'lsa, u holda uslubni aniqlashning qiyinligi ma'lum bo'lib qoladi. Chunki vazifa bunday umumiy

ifodalanganida, teng darajada umuman o'rgatish uslubidan ham, harakatni qismlarga bo'lib o'rgatish uslubidan ham foydalanish mumkin. Ko'proq aniq vazifalarda, masalan, uzunlikka sakrash uchun yugurib borishni o'rgatishda harakatni qismlarga taqsimlab o'rgatish zaruriyati vujudga keladi.

**Ta'limning tarbiyalovchi xarakterini ta'minlash.** Har qaysi tanlangan uslub ta'limning nafaqat samaradorligini, balki o'quvchining bilish faolligini tarbiyalashni ham ta'minlashi kerak. Shuning uchun bolaning tashabbusini buzib qo'yadigan, harakatlarni faqat mexanik tarzda esda saqlashni talab qiladigan uslublardan foydalanishga yo'l qo'yib bo'lmaydi.

**Ta'limning tamoyillar bilan muvofiqligi.** Ta'lim uslubiy tamoyillarning barcha tizimlariga tayanishga majburdir. Uslubning alohida olingan tamoyil bilan aloqasini bir tomonlama izohlashga yo'l qo'yib bo'lmaydi. Masalan, agar o'qituvchi ko'rsatish uslubidan foydalansa, u holda ko'rgazmalilik tamoyilini to'la ta'minlagan bo'ladi. Ma'lumki, bu tamoyilni uslublar tizimi orqali singdirish mumkin.

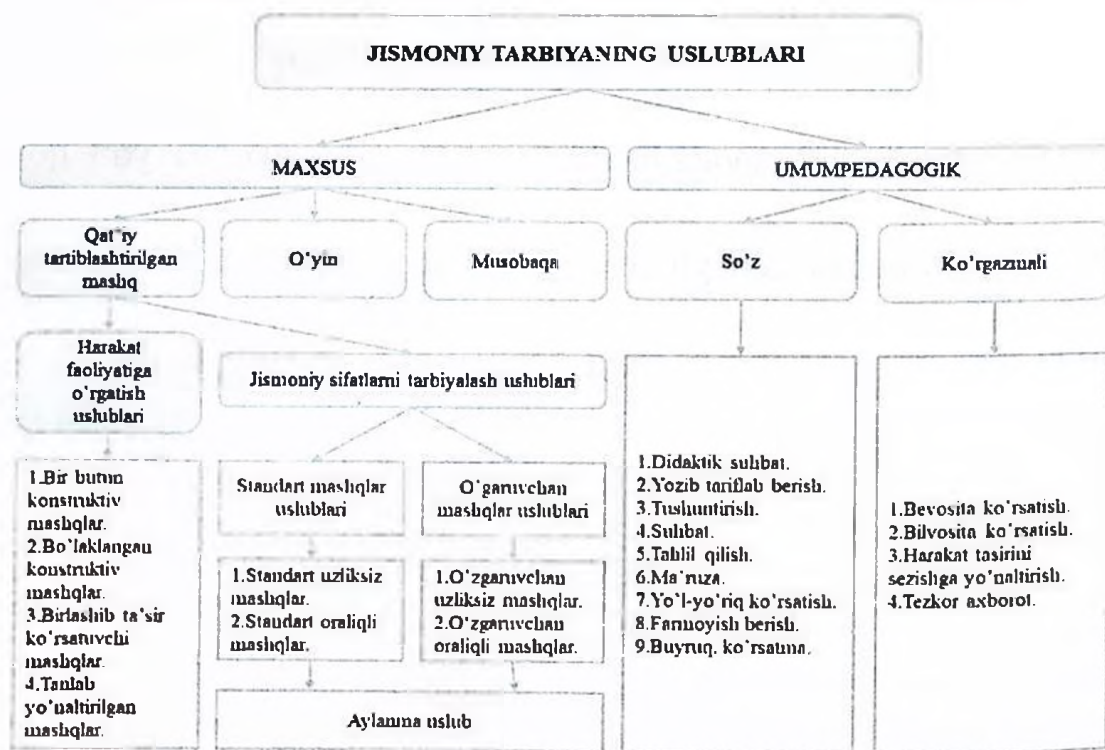
**O'quv materialining ta'lim uslublariga muvofiqligi.** Ta'lim uslublari jismoniy mashqlarning barcha turlari uchun bir xil. Shu bilan birga, ularning har biri o'zining xarakteri va murakkabligi bilan muvofiqlikda ta'limning o'ziga xos usullarini talab qiladi. Masalan, ba'zi bir umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish vaqtida so'z uslubi bilan chegaralanadilar. yengil atletika mashqlarini o'rgatish vaqtida ko'rsatish uslubidan ham foydalanish kerak. "Oddiy mashqlarni" o'rgatish vaqtida umuman o'rgatish uslubi qo'llaniladi. "Murakkab mashqlar"ni o'zlashtirish vaqtida yondashtiruvchi mashqlarni chetlab o'tib bo'lmaydi.

**O'qituvchining individual xususiyati va imkoniyatlarining muvofiqligi.** Ma'lumki, har bir pedagog ta'limning barcha uslublarini to'la hajmda egallashi kerak, Shunga qaramasdan, qator sabablarga ko'ra bir o'qituvchi bir xil uslublarni yaxshi egallagan bo'ladi, boshqalari – boshqalarini. Bu xislatlarni hisobga olmaslik mumkin emas. Agar muayyan bir holatda ikki uslubdan taxminan bir xil natija kutilsa, u holda o'sha uslubdan uni yaxshi egallagan o'qituvchining foydalanishi oqilona bo'ladi. Bundan tashqari, jismoniy imkoniyatlarining yoshga qarab o'zgarishi

muqarrarlighi o'qituvchining o'z pedagogik ko'nikmalarini (binobarin, ular qo'llaydigan uslublarni ham) qayta qurishga olib keladi. Bu darsda qisqa shaxsiy harakat faoliyati vaqtida o'qitishning sifatini saqlab qolishga imkon beradi.

**Mashg'ulotlarning shart-sharoitlarga muvofiqligi.** O'qituvchi ixtiyorida mavjud bo'lgan uskunalar hamda umuman o'rgatish uslubi bilan darsning optimal zichligiga erishishi mumkin. Bordi-yu, zalda bor-yo'g'i ikki-uchta arqon bo'lsa, u holda o'rgatishda tirmashib chiqishning asosiy usurlarini frontal usul bilan o'rgatish maqsadga muvofiqdir.

### JISMONIY TARBIYADA QO'LLANILADIGAN USLUBLAR



13-rasm. Jismoniy tarbiyada qo'llaniladigan umumpedagogik va maxsus uslublar tizimi.

### §5.3. Ta'lim uslublarining turkumlari

Uslublarning har xil belgilari bilan muvofiqlikda ularning bir nechta turkumlari mavjud. Masalan, birinchidan, ijodiy yoki ko'rgan-eshitganlarini oddiy esda saqlash ko'rinishida bolaning bilish faolligi xarakterini aks ettiruvchi usullar; ikkinchidan, namoyish qilib ko'rsatish, so'z yordami

bilan bilim va ko'nikmalar hosil qilish usullari; uchinchidan, harakatlarni bajarish, kuzatish, tinglash yo'llari bilan o'quvchilarning bilim va ko'nikmalarni o'zlashtirishi usullari. qayd qilingan uchta turkumdan jismoniy tarbiyada eng ko'p tarqalgani uchinchi usul hisoblanadi.

*Jismoniy tarbiyada qo'llaniladigan uslublar* – bu harakat malakalari va jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun ishlatiladigan ta'limiy va tarbiyaviy usullar majmuasidir. Ular umumpedagogik (*so'z, ko'rgazmalilik*) va maxsus uslublar (*o'yin, musobaqa va qat'iy tartiblashtirilgan mashq*) kabi turlarga bo'linadi. Bu uslublar harakatlarni o'rgatish va takomillashtirish jarayonida tizimli yondashuvni ta'minlaydi.

O'quvchilarga bilim va ko'nikmalar berishning usullari bo'yicha ta'limning barcha usublari

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

uch guruhga bo'linadi. Uslublarning uchala guruhi o'quvchi organizmi tizimlarining har xil analizatorlar yordamida o'rganilayotgan harakatlar bilan tanishishini ta'minlaydi: bola tinglaydi, kuzatadi, harakat jarayonining o'zini sezadi. Ishga signalli tizimning ikkalasi jalb qilinadi. O'rgatish vaqtida amaliy uslublar alohida ahamiyat kasb etadi (13-rasm).

#### **§5.4. Qat'iy tartiblashtirilgan mashq uslubi**

Bu uslub yuklama miqdorini oshirish, dam olish bilan navbatlash va h.k., harakatlarni qattiq tartiblashtirish shakllari, harakatning ko'p marta bajarilishi bilan tavsiflanadi. Bu guruhga tegishli uslublar bir-birini to'ldiradi va ko'pgina shartlar bilan muvofiqlikda qo'llaniladi. Ular o'quv vazifasini aniqlaydi: o'quvchilarning guruhli va shaxsiy xususiyatlari, ta'lim bosqichlari, o'quv materialining mazmuni va xarakterini, ta'limning mahalliy sharoitlari hamda o'quv vositalarining mavjudligi (asbob-anjomlar, jihozlar) va boshqalarni aniqlaydi.

Mazkur uslub harakatli mashqlar (yoki ularning elementlari) ni qat'iy tartiblashtirilgan sharoitlarda ko'p marta qayta takrorlashdan iboratdir, undan quyidagi holatlarda foydalaniladi:

- qat'iy belgilangan harakat dasturida (harakat tarkibi, ularning o'zgarishi va bir-biri bilan aloqasi tartibi);
- yuklamani qat'iy me'yorlashtirish va mashq jarayonida uning dinamikasini to'la boshqarishda;
- dam olish oraliqlarini qat'iy tartibga solish va ularni belgilangan tartibda yuklama bilan navbatlashda.

Shug'ullanuvchilarning faoliyati shunday tartiblashtiriladiki, bunda yangi malaka va ko'nikmalarni egallash uchun optimal sharoit yaratish yoki muayyan fazilat va qobiliyatlarni o'stirish uchun yo'naltirilgan, ko'proq tanlangan ta'sir ta'minlanadi. Harakatlarni dastlabki o'zlashtirish va keyin yanada takomillashtirishning xususiyatlariga qarab mashq uslublari har xil shaklda bo'ladi.

### §5.5. O'yin uslubi

O'yin uslubi jismoniy tarbiyada qo'llaniladigan o'yinlar uchun xos ko'pgina belgilarga ega. O'yin nafaqat jismoniy tarbiyaning vositasi (ya'ni jismoniy mashqlarning o'ziga xos tizimlari bilan), balki tarbiya va ta'limning samarali uslubi hamdir. Shuning uchun o'yin uslubi tabiatini tushunish umuman o'yinning mohiyatini tushunish demakdir.

O'yin tarixning eng dastlabki bosqichlarida yuzaga kelgan va butun jamiyat madaniyati bilan birgalikda rivojlanib, kishilarning dam olishiga, vaqtlarini quvnoq o'tkazishlariga, bilimlariga bilim qo'shishga, ma'naviy va jismoniy tarbiyasiga, ularning turli ehtiyojlarini qondirishga xizmat qilib

*O'yin uslubi* – bu jismoniy tarbiya jarayonida harakat faolligini oshirish va mashg'ulotlarni qiziqarli qilish uchun qo'llaniladigan uslubdir. Bu usul o'quvchilarni harakatga jalb etish, ijodiy izlanishga undash, tezkorlik, chaqqonlik va jamoaviy hamkorlikni rivojlantirishga yordam beradi. O'yinlar harakatli, sport va intellektual shakllarda bo'lib, ularni yosh va tayyorgarlik darajasiga mos ravishda qo'llash mumkin.

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

keldi va xizmat qilmoqda. Lekin o'yin azaldan pedagogik vazifani ado etib kelgan va tarbiyaning asosiy vositasi va metodlaridan biri bo'lib qolmoqda.

Tarbiya sohasida o'yin metodi degan tushuncha o'yinning metodik xususiyatlarini, ya'ni tarbiyaning boshqa metodlaridan (shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil etish va unga rahbarlik qilish kabi xususiyatlari jihatdan) farq qiladigan tomonlarini ifoda etadi. Bu yerda shuni qayd etish lozimki, o'yin metodining keng ommalashgan biror aniq o'yin, masalan, voleybol, futbol yoki harakatli o'yinlar bilan bog'langan bo'lishi shart emas.

*O'yin uslubining eng xarakterli belgilari quyidagilardan iborat:*

1. Faoliyatni obrazli yoki shartli syujet (o'yinning maqsadi, rejasi) asosida tashkil etish, bunda vaziyatning doimo va ko'pincha kutilmaganda o'zgarishi bilan muayyan maqsadga erishish nazarda tutiladi.

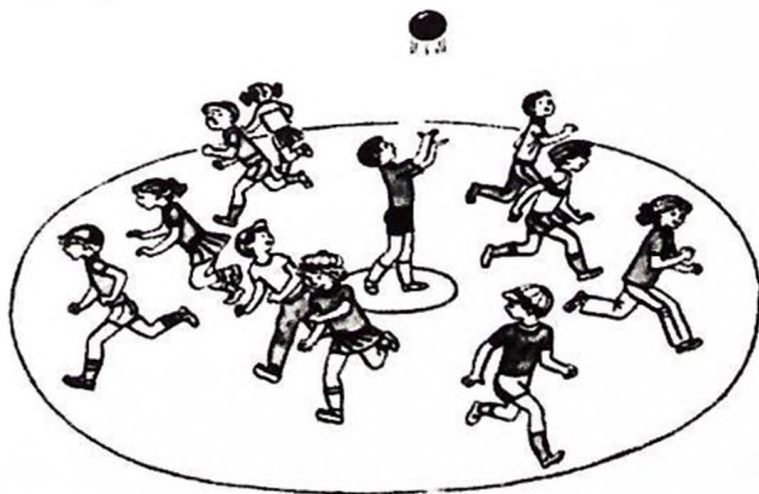
2. Maqsadga erishish usullarining xilma-xilligi va faoliyatning majmuali xususiyatga ega bo'lishi. O'yinda maqsadga erishish mumkinligi, odatda, biror-bir harakat usuli bilan qat'iy bog'liq bo'lmaydi. O'yin qoidasi doirasida yutishning xilma-xil yo'llari mavjuddir. O'yinda harakatlarning bajarilish sharoitlarida kurash olib borishning shartlari haddan tashqari o'zgaruvchan. Demak, o'yinchilar vujudga kelgan vazifalarni yechishning turli xil usullarini egallashlari kerak. Ularda shakllangan ko'nikmalar esa o'zgaruvchan sharoitlarga muvofiqlashganligi bilan farq qilishi kerak.

3. Shug'ullanuvchilarning bemalol mustaqil harakat qilishiga, ularning tashabbus va chaqqonlik ko'rsatishlariga, topqir bo'lishlariga, harakat faoliyatlariga yuksak talablar qo'yish.

4. O'yin harakatlarida hissiy ko'tarinkilik va raqobatbardoshlikning yorqin ifodalanishi. Uslublar odamlar o'rtasidagi murakkab o'zaro munosabatlarni qayta tiklashga imkon beradi. Shu sababli o'yin uslubida o'yinchilar o'rtasidagi o'zaro munosabatlar sinchkovlik bilan reglamentatsiya qilinadi va tartibga tushiriladi.

5. Xilma-xil harakat ko'nikmalari va sifatlarning majmuali namoyon bo'lishi. O'yinda muvaffaqiyatga erishish uchun o'quvchiga bir qancha harakatlar majmuasidan (yugurish, sakrashlar, uloqtirish va h.k.) foydalanishga to'g'ri keladi. Bularning hammasi o'yinchilarning organizmiga majmuali ta'sir o'tkazishni ta'minlaydi.

6. Ko'p hollarda o'yinchilar o'rtasidagi o'zaro munosabat biror predmet, masalan: koptok, bayroqcha va h.k. yordami bilan amalga oshiriladi (14-rasm).



14-rasm. Milliy va harakatli o'yinlar.

Unutmaslik kerakki, o'yin uslubiga xos jihat qayd qilingan belgilarning hammasi yoki ko'pchiligining mavjudligidir. Undan ta'limning samarasini tekshirish va umumiy jismoniy tayyorlik darajasini oshirish vositasi sifatida foydalaniladi. O'yin uslubidan to'g'ri foydalanish ongli intizomni, o'zini tuta bilish, dadillik, matonat, tashabbuskorlik, faollik, va jamoatchilik xususiyatlarini tarbiyalashda katta ahamiyatga ega.

### §5.6. Musobaqa uslubi

Musobaqa uslubi musobaqalarga xos bo'lgan ko'pgina belgilarga ega. Musobaqa o'yin kabi keng tarqalgan ijtimoiy hodisalar qatoriga kiradi. Musobaqa ishlab chiqarish faoliyatida, san'atda, sportda va hayotning xilma-xil sohalarida faoliyatni tashkil etish va qo'llab-quvvatlash usuli sifatida muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiya sohasida musobaqa usuli mashg'ulot o'tkazish jarayonida ham, mustaqil o'yin shaklida ham qo'llaniladi. Musobaqalashish usulini birmuncha ravshan tavsiflovchi xususiyat birinchilik yoki yuksak natijaga erishish uchun kurashda kuchlarni sinashdir.

*Musobaqa uslubi* – bu jismoniy tarbiya jarayonida raqobat ruhini shakllantirish va harakat faolligini oshirishga yo'naltirilgan uslubdir. Ushbu usul orqali ishtirokchilar o'z mahoratini sinab ko'rish, tezkorlik, chidamlilik va jamoaviy hamkorlikni rivojlantirish imkoniyatiga ega bo'ladi. Musobaqalar shaxsiy va jamoaviy shaklda tashkil etilib, ularning qoidalari va sharoitlari oldindan belgilanadi.

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

Musobaqa jarayonida, shuningdek, ularni tashkil qilish va o'tkazish sharoitlarida raqiblik qilish omili muhim fiziologik sharoit va hissiy kayfiyat yaratadi, bu hol jismoniy mashqning ta'sirini oshiradi va organizmning funksional imkoniyatlarini maksimal ishga solishga yordam beradi. Musobaqa vaqtida, asosan, sport musobaqalarida raqiblarning o'zaro to'qnashuvlari o'yindagiga qaraganda ancha ko'proq namoyon bo'ladi. Musobaqa hamma vaqt biror-bir qoida bilan tartiblashtirib turiladi.

Musobaqa usulidan mashg'ulotlarni har qanday shaklda tashkil etish vaqtida ham foydalansa bo'ladi. Masalan: dars boshlanishidan oldin safga tortishni musobaqa usuli bilan boshlab, zaldan chiqishni ham shu usulda tugallagan holda jismoniy tarbiya darsini o'tkazish mumkin.

Yuqorida qayd etildiki, ushbu uslub o'yin uslubi bilan ko'pgina umumiylikka ega. Lekin ta'lim jarayonining o'yin uslubi har doim syujetli mazmunga ega. Musobaqa uslubida ana shu xususiyat yo'q va harakatni

bajarish jarayonida to'raligicha uning mazmuniga bo'ysundiriladi. Demak, bu ikki uslubni faqat harakatning syujetli rasmiylashtirilishi yo'qligi yoki mavjudligi bo'yicha farqlash mumkin. Agar yog'och bo'ylab siljish takomillashtirilsa, "daryocha orqali o'tkazish" ko'rinishidagi syujetli mazmunga ega bo'ladi. Bu holda o'yin uslubi qo'llanilgan. Agar o'sha mashq o'xshash syujetli rangga ega bo'lmasa, lekin harakat texnikasini takomillashtirishga bo'ysundirilgan bo'lsa, demak, u holda musobaqa uslubi qo'llanilgan. Bu farqlar qay darajada bo'lmasin, o'yin uslubidagi musobaqalashuv xususiyatini olib tashlamaydi, biroq u mashqning syujetli mazmuniga bo'ysundiriladi. Agar o'yin uslubining mazmuni biror-bir harakatli yoki sport o'yinidan iborat bo'lsa, shu o'yin bilan musobaqa o'tkaziladi. Bunday holda ikkala uslub o'rtasidagi farq yo'qoladi.

*Musobaqa uslubining eng xarakterli belgilari quyidagilardan iborat:*

1. Oldindan belgilab qo'yilgan qoidalar bilan muvofiqlikda, barcha faoliyatning u yoki bu harakatda g'alaba qozonish vazifasiga bo'ysundirilishi.

2. Yuqori sport yutug'iga erishish uchun kurashda jismoniy va ruhiy kuchlarning maksimal namoyon qilinishi.

3. O'quvchilarni boshqarishda yuklamalarni tartibga solish imkoniyatining chegaralanganligi. Bu uslub harakat vazifalarini hal qilishda katta mustaqillikni talab etadi. Binobarin, musobaqa usuli harakatni mukammallashtirish vaqtida eng samaralidir. Biroq u o'rgatishning dastlabki bosqichida qo'llanilmaydi (15-rasm).



**15-rasm. Bolalarning yugurish musobaqalaridagi ishtiroki.**

Musobaqalashish metodidan har xil tarbiyaviy vazifalarni hal qilishda – jismoniy, irodaviy, axloqiy sifatlarni tarbiyalash, malaka va ko‘nikmalarni takomillashtirish, shuningdek, bu malaka va ko‘nikmalardan murakkab sharoitlarda to‘g‘ri foydalana bilish qobiliyatini o‘stirishda foydalaniladi. Bu uslub boshqa uslublarga qaraganda jismoniy tarbiyaga yuksak talablar qo‘yishga va, shu bilan birga, jismoniy sifatlarning yanada rivojlanishi uchun yordamlashishga imkon beradi.

Musobaqa uslubi harakat sifatlari rivojlanishining yetarlicha yuqori darajasini talab qiladi. Bu uslub bir jihatdan oldindan har tomonlama tayyorgarligi bo‘lgan o‘quvchilarga eng ko‘p samara beradi, boshqa tomondan esa uning yordami bilan mavjud tayyorlik darajasini yuksaltirish mumkin.

### §5.7. Bo‘laklab o‘rgatish usuli

Bu uslubning mohiyati harakatning alohida qismlarini ularning kelgusida yaxlit qilib qo‘shilishini nazarda tutib dastlabki o‘rgatilishidan iborat. Bu uslubning to‘laqonli singdirilishi ko‘pincha harakat faoliyatini taqsimlab yuborish zarurati va imkoniyatini tushunish bilan bog‘liq. Shuningdek, amaliy mahorat ta‘limning vazifalari bilan muvofiqlikda amalga oshiriladi. Murakkab harakat uni tashkil etuvchi unsurlarning mexanik tarzda qo‘shilishi natijasini ifodalaydi.

*Bo‘laklab o‘rgatish usuli* – bu murakkab harakat yoki mashqlarni kichik qismlarga bo‘lib, bosqichma-bosqich o‘rgatish usulidir. Ushbu yondashuv o‘quvchilarga harakat texnikasini yaxshiroq tushunish va o‘zlashtirish imkonini beradi. Avval harakatning alohida elementlari o‘rgatiladi, so‘ngra ular ketma-ket bog‘lanib, to‘liq shaklda bajariladi. Bu usul, ayniqsa, murakkab texnik harakatlarni o‘rgatishda samarali hisoblanadi.

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

Taqsimlab yuborish qismlar bo‘yicha o‘rgatish uslubining o‘ziga xos xislatidir. Biroq qismlarni o‘rgatishning o‘zi birdan-bir maqsad emas. U faqat yaxlit harakatlarning o‘rganilishini yengillashtirishning boshlang‘ich bosqichiga xizmat qiladi. Tugallanish – umuman asosiy harakatdir.

Harakatlarni taqsimlab yuborish usullari xilma-xil bo‘lishi mumkin. Biroq ulardan har biri pirovardida mashqlarning yaxlit shakli vujudga kelishiga olib keladi. Ular o‘zining vazifasi va tabiati bilan yaxlit harakatning “qismlari – unsurlari” bilan chuqur farqlarga ega emas.

Murakkab harakatdan qandaydir unsumni bo'lib yuborayotib (masalan, arqonda rostlangan qo'llarga osilishda oyoqlarni oldinga bukish), biz jismoniy mashqni vujudga keltiramiz. U keltirilgan misolda tirmashib chiqishning ushbu usuli uchun yakunlovchi bo'lib hisoblanadi.

Yakunlovchi mashq biror-bir harakatning yaxlitligicha ta'lim vazifalarini taxminiy yechish orqali o'zlashtirishni yengillashtirish uchun qo'llaniladi.

Yakunlovchi mashqlar tizimini yaratishga harakatni o'rgatish uchun mo'ljallangan uning ma'lum unsurlarini ajratish va qismlarga bo'lib yuborish yo'li bilan erishiladi. Yakunlovchi mashqlar miqdori, harakatni taqsimlab yuborish xususiyati ularni qo'llash muddati va navbatiga bog'liq. Bularning hammasini o'qituvchi o'rgatiladigan harakatning murakkabligi va o'quvchilar tayyorgarligini hisobga olgan holda ta'limning aniq vazifalariga tatbiqan aniqlashi kerak.

#### *Qismlar bo'yicha o'rgatishning pedagogik ustunligi:*

1. Harakatni o'zlashtirish jarayonini yengillashtiradi. Shaxsiy harakatlantiruvchi ko'nikmalar zahirasining asta-sekin to'planishi yo'li bilan o'quvchilar maqsadiga to'g'ri keladi va kerakli harakatni shakllantiradi. Shu kabi o'rgatish har bir detalga diqqatni to'plashga, umuman harakatlantiruvchi biror alohida hodisada uning rolini anglashga imkon beradi. Natijada o'rgatish muddati qisqaradi va harakatlarni umumiy bajarish madaniyati oshadi.

2. Qismlar bo'yicha o'rgatish ta'lim jarayonidagi har bir mashg'ulotda ko'proq keyingi elementni boshlash vaqtini aniqlab beradi. Binobarin, hatto bitta unsur ham yutuqni o'zlashtirishga asos bo'ladi.

3. Yakunlovchi mashqlarning xilma-xilligi tufayli ta'lim jarayonidagi darslar qiziqarliroq o'tadi.

4. Qismlar bo'yicha o'rgatishda vujudga keltiruvchi harakat ta'sirining katta zahirasi bolalarning harakatlanish tajribasini boyitish vazifasini muvaffaqiyatli yechishga imkon beradi.

5. Qismlar bo'yicha o'rgatish uslubining tatbiq etilishi yo'qotilgan ko'nikmani nisbatan tez tiklashga ko'maklashadi.

Bu uslub koordinatsion murakkab harakatlarni o'rgatish vaqtida almashtirib bo'lmaydigan zaruriyat tug'ilganda, ayrim bo'g'im va mushak guruhlariga ta'sir o'tkazadi.

Shunday qilib, qismlar bo'yicha o'rgatish uslubi o'rgatilayotgan harakatlar tahliliga ijodiy Yondashishga yordam beradi. Harakatni uning faqat tashqi shaklida idrok etish bilan cheklanishga imkon bermaydi.

Harakatni taqsimlab yuborish xarakteri, yakunlovchi mashqlar miqdori, ulardan har birini qo'llashning davom etishi, bularning hammasi faqat umumiy tavsiya shakliga ega bo'lishi mumkin. O'qituvchining ishi – ta'limning o'ziga xos sharoitlariga tatbiqan mavjud tavsiyalardan xatosiz foydalanishdir. Harakatni savodsizlik bilan taqsimlab yuborish, binobarin, yakunlovchi mashqlarni tasodifiy tanlash va ulardan noto'g'ri foydalanish mashqlarni o'rgatish jarayonini jiddiy murakkablashtirib yuboradi.

### §5.8. Bir butun konstruktiv mashqlar uslubi

Bu uslub ta'limning har qanday bosqichida qo'llaniladi. Nisbatan oddiy mashqlarda va o'quvchilar tayyorgarligining yetarlicha yuqori darajasida yakunlovchi mashqlarga zarurat bo'lmaydi va umuman, o'rganish uslubidan ta'limning dastlabki bosqichlarida foydalansa bo'ladi. Undan o'rganishning yakunlovchi bosqichida har qanday harakatni o'rganish vaqtida foydalaniladi.

*Bir butun konstruktiv mashqlar uslubida harakat yoki mashq boshidan oxirigacha uzluksiz, butunligicha o'rgatiladi. O'quvchilar harakatning umumiy tuzilishini darhol anglab yetishlari va tabiiy bajarish qobiliyatini rivojlantirishlari uchun qo'llaniladi. Ushbu usul oddiy yoki yaxshi tushunarli harakatlarni o'rgatishda samarali bo'lib, texnikani yaxshilash va harakat uyg'unligini oshirishga yordam beradi.*

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

### §5.9. So'zdan foydalanish uslublari

O'qituvchi so'z yordami bilan konstruktiv, tashkilotchilik va faoliyatning boshqa tomonlarini amalga oshiradi. Shuningdek, o'quvchilar bilan o'zaro munosabatni o'rnatadi, ular bilan aloqa qiladi. So'z ta'limning barcha jarayonini faollashtiradi, chunki u ko'proq to'la va yaqqol tasavvurni shakllantirishga ko'maklashadi, ta'lim vazifasini faol idrok etishga, chuqur tushunishga yordam beradi.

Soʻz yordami bilan oʻqituvchi oʻquv materialini oʻzlashtirish natijalarini tahlil qiladi va, shu bilan birga, oʻzini oʻzi baholashning rivojlanishiga koʻmaklashadi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya oʻqituvchisi soʻzning ikkita vazifasidan foydalanish imkoniyatiga ega. Maʼlumki, uning yordami bilan

*Soʻzdan foydalanish uslublari* – jismoniy tarbiyada mashqlarni tushuntirish, topshiriq berish, fikr bildirish, baholash va ragʻbatlantirish uchun ishlatiladigan usullardir. Bunga tushuntirish, koʻrsatma berish, savol-javob va tahlil qilish kiradi. Bular oʻquvchilarning harakatlarni anglab bajarishiga, motivatsiyasini oshirishga va nazariy bilimlarini mustahkamlashga yordam beradi.

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

oʻqitiladigan materialning maʼnosi ifodalanadi. Oʻqituvchining nutqi oʻquvchining kayfiyatiga hissiy taʼsir oʻtkazishi uchun nisbatan aniq va tushunarli boʻlishi kerak. Bu quyidagi uslubiy tavsiyalarda aniq ifodalanadi.

1. Soʻzning mazmuni taʼlim vazifalariga muvofiq boʻlishi kerak. Masalan, yangi mashqni oʻrgatish dastlab tushuntirishdan, soʻngra esa detallarni tasvirlashdan iborat boʻlishi mumkin.

2. Soʻzdan foydalanib, oʻrganilgan harakatning samaradorligini taʼkidlab oʻtish zarur. Masalan: bolalar erkin usul bilan arqonga tirmashib chiqishni nisbatan dadil egallasalarda, murakkab koordinatsiyali harakatlarni qiyinchilik bilan oʻzlashtiradilar. Biroq oʻrganiladigan uslubning ustunligi ishonchli qilib tushuntirib berilsa, unga boʻlgan salbiy munosabatni oʻzgartira oladi.

3. Soʻz faoliyatdagi ayrim harakatlar oʻrtasida oʻzaro aloqadorlikni aniqlashga yordam berishi kerak. Ayniqsa, yakunlovchi mashqlar bajarilayotgan vaqtda buni unutmazlik muhimdir. Ularda hissiy koʻtarinkilik kamroq va shuning uchun ularning asosiy harakatlar bilan aloqasini yaqqol tushunish talab qilinadi.

4. Soʻz uslubi asosiy kuchlarni ishlatish paytida, jismoniy mashqning texnik asoslarini oʻquvchilarga tushuntirishda katta rol oʻynaydi. Shu maqsadda tez-tez alohida soʻzlarni (“qoʻllar!”, “bosh!” va boshqalar) yoʻl-yoʻriq shaklida aytib turishdan foydalaniladi.

5. Soʻz obrazli boʻlishi kerak. Bu uning koʻrgazmaliligini oshiradi va oʻquvchilar uchun koʻproq tushunarli boʻladi. Oʻquvchilarning harakatlantiruvchi tajribasi va bilimini hisobga olib, oʻqituvchi qoʻyilgan vazifalarning bajarilishiga bogʻliq boʻlgan holatlarga eʼtiborini toʻplay oladi.

6. O'quvchilarga harakatlarni avtomatik bajarish to'g'risida gapirish maqsadga muvofiq emas (to'g'rilash talab qilinadiganlaridan tashqari).

**So'zning ma'no jihatidan vazifasi.** Jismoniy tarbiyada muammoni to'g'ri yechish asosida atamalar yotadi. Atamalar predmetlarga va hodisalarga oid og'zaki tushunchalarni belgilab beradi. Bu o'quvchilarning o'zlariga tanish tushunchani farqlashiga, o'qituvchining esa umum qabul qilingan so'zlar – atamalar bilan tushuntirishiga imkon beradi. Natijada qisqa, ammo ma'no ko'lami keng so'zlar asosida o'qituvchi va o'quvchi o'rtasida o'zaro tushunish vujudga keladi.

**So'zning hissiy vazifasi.** So'z o'quv va tarbiya vazifalarini hal qilishga ko'maklashadi. Hissiyot bilan aytilganda, so'zlarning ahamiyati kuchayadi, bu ularning ma'nosini tushunishga yordam beradi. O'qituvchi o'quvchilarning predmetni o'rganishiga munosabatini shu orqali ko'rsatadi. Ularning sog'lom bo'lishga qiziqishini, dadilligini, qiyinchiliklarni bartaraf etish istagini rag'batlantiradi. Hissiylikka mazmunning aniqligi, jummalarning mantiqiy va grammatik nuqtai nazardan to'g'ri qurilishi, obrazlilik, yaqqolliq, talaffuz, imitatsiyalar, imo-ishoralar bilan erishiladi.

So'zdan foydalanishning qariyb barcha xilma-xil uslublari umumpedagogikaga taalluqlidir.

*So'zlab berish.* Bu bayon qilishning xikoya shakli. Ko'pincha o'qituvchi tomonidan o'quvchilarning o'yin faoliyatini tashkil qilish vaqtida qo'llaniladi.

*Tasvirlash.* Bu bolada harakatlar to'g'risida tasavvur hosil qilish usuli. Tasvirlash vaqtida harakatning o'ziga xos belgilari ro'yxati beriladi. Nima qilish kerakligi, nima uchun shunday qilish kerakligi aytiladi, ammo ko'rsatilmaydi. Undan dastlabki tasavvur vujudga keltirish vaqtida yoki nisbatan oddiy harakatlarni o'rganish vaqtida foydalaniladi. Bu vaqtda o'quvchilar o'zlarining bilim va tajribalaridan foydalanishlari mumkin.

*Tushuntirish.* Harakatlarga ongli munosabatni rivojlantirishning muhim usuli, chunki u asosiy "nima uchun?" degan savolga javob berishga, texnika asosini ochishga qaratilgan.

*Suhbat.* Bir tomondan o'z fikrini bayon qilishga, ko'nikmani mustahkamlashga, faollikni oshirishga yordam bersa, ikkinchi tomondan o'qituvchiga muayyan ishni baholash, o'quvchilarni bilishda

yordamlashadi. Suhbat o'qituvchining savollari va o'quvchining javoblari ko'rinishida yoki qarashlarni erkin aniqlash ko'rinishida bo'lishi mumkin.

*Tahlil qilish.* Suhbatdan shu bilan farq qiladiki, u biror-bir topshiriq (masalan, o'yinlar) bajarilganidan keyin o'tkaziladi. Tahlil bir tomonlama bo'lishi mumkin, uni faqat o'qituvchi o'tkazadi, ikki tomonlama tahlilda o'quvchilar ishtirok etadilar, u suhbat ko'rinishida bo'ladi. Ikkinchi shakli ilmiy va tarbiyaviy vazifalarni ko'proq samarali yechishga imkon beradi.

*Topshiriq.* Dars oldidan darsning borishi bo'yicha shaxsiy vazifalar qo'yishni nazarda tutadi.

*Baholash.* Harakatning bajarilishi tahlili natijasidir. Baholash mezoni o'quv jarayonining vazifalariga bog'liq va bu bir necha turga ega:

1. O'quvchini boshqa o'quvchining mashq texnikasini bajara olishi bilan taqqoslash orqali baholash. Bu o'quvchining muntazam mashg'ulotlarga qiziqishini rag'batlantirishga xizmat qiladi.

2. Mashq bajarilishining standart texnikasiga qiyoslash yo'li bilan baholash, bu ta'limning boshlang'ich bosqichida – hali o'quvchilarning namunaga taqlid qilish qobiliyati imkoniyatlari chegaralangan vaqtda qo'llaniladi.

3. Harakatning regulyativligini aniqlash yo'li bilan baholash, odatdagidek, didaktik barqarorlikning eng ko'p qismini egallaydi. U o'quvchini mashq bajarishida erishilgan natijalari bilan mashq texnikasini taqqoslashga va uni individuallashtirish usullarini qidirishga majbur qiladi. Biroq bunday baholash faqat jismoniy tarbiyaning samaradorligiga texnik jihatdan bajarilish holini tushunadigan va o'zining harakatini tanqidiy baholay oladigan, yaxshi tayyorlangan o'quvchilar uchun yaroqlidir. Baholash mezoni o'qituvchining ma'qullashi yoki ma'qullamasligini aks ettiruvchi "yaxshi", "to'g'ri", "shunday", "yomon", "noto'g'ri", "unday emas", "oyoqlar yuqoriroq", "bukilmasin", "qo'llar bukilmasin" va h.k. kabi xilma-xil turdagi tanbehlarda ifodalanadi.

O'qituvchi shunga o'xshash qisqa-qisqa tanbehlarini asoslashi kerak.

*Buyruq* – o'ziga xos va jismoniy tarbiyada so'zdan foydalanishning eng ko'p tarqalgan uslubidir. U harakatning darhol bajarilishiga, uning tugallanishiga, yoki harakatlar bajariladigan tezlik darajasining o'zgarishiga tegishli bo'lishi mumkin va h.k. tashkil etadi.

## §5.10. Idrok qilishning ko'rgazmali uslublari

Ushbu guruh uslublari o'rganiladigan harakatni ko'rib va eshitib idrok etilishini ta'minlaydi. Harakatlar ritmini, tezlik darajasini ko'rish, ba'zan eshitish ham shug'ullanuvchilarda harakatlar to'g'risida ko'proq va har tomonlama tasavvur tug'diradiki, kelgusida ularni qayta tiklash uchun taxminiy asosni kengaytiradi.

Idrok etishning ko'rgazmali tamoyilini singdirishda ko'rgazmali uslublari asosiydir (ammo yagona emas). Ularning yordami bilan o'quvchi o'rganiladigan harakat obrazini shakllantirishda jonli mushohada qilish imkoniyatini qo'lga

*Idrok qilishning ko'rgazmali uslublari* – bu o'quvchilarga jismoniy mashqlar va harakatlarni tushunarliroq yetkazish uchun vizual vositalardan foydalanish usullaridir. Bunga namoyish qilish, videotasvirlar, suratlar va diagrammalar orqali tushuntirish kiradi. Ushbu usullar mashqlarni aniqroq idrok etishga va tezroq o'zlashtirishga yordam beradi.

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

kiritadi. Ayni paytda shuni hisobga olish kerakki, bir xil odamlarda ko'rib idrok etish, boshqalarida eshitib idrok etish yaxshiroq rivojlangan. O'qituvchi ta'limda uslublari qo'llanishini individuallashtirish imkoniyatini va analizatorning yetakchi rolini nazarda tutishi kerak. Guruhli o'rgatish vaqtida idrok etishning barcha ko'rgazmali uslublariidan foydalanish zarur.

Uslublarning yaxshi natija berishi ko'pincha o'quvchilarning yoshiga muvofiqligini ko'rsatadi. Ayniqsa, bu uslublari bolalar bilan ishlash vaqtida katta ahamiyatga ega. Ularda jonli misollarni kuzatishga intilish, taqlid qilish qobiliyati kuchli rivojlangan. Shu bilan birga, har xil yoshdagi bolalarda bu bir xil emas. Masalan, kichik yoshdagilarda sezgi va idroki kuchli rivojlangan.

Idrok etishning ko'rgazmali uslublariidan foydalanish ta'limning bosqichlariga bog'liq. Dastlabki bosqichlarda ulardan hiyla tez-tez foydalaniladi. Mukammallashtirish bosqichida ulardan yuzaga kelgan xatolarni to'g'rilash uchun foydalanadilar.

Barcha qayd etilgan ta'lim uslublari ko'rgazmali idrok qilinadigan harakatni o'quvchilarga faqat tushunarli qilib yetkazilganida va ularni faollikka yo'naltirgan taqdirdagina ta'sirchandir. Aks holda bu uslublari ermakli tasvirga, o'quvchilar esa passiv mushohadachilarga aylanib qoladilar. Natijada bolalar harakatni tahlil qilishni o'rgana olmaydilar va faqat e'tiborni tashqi tomonga qaratadigan bo'ladilarki, ularning ruhiy jarayonlari faolligi pasayadi, mulohaza esa bir yoqlama bo'lib qoladi.

## §5.11. Harakatni ko'rsatish

O'qituvchining (yoki o'qituvchi topshirig'i bilan o'quvchilarning) harakatni ko'rsatishi ta'limning eng o'ziga xos uslublaridandir. Ta'lim asosida ko'rsatish yordami bilan taqlid qilish yotadi. O'quvchining ongli taqlid qilishga tayyorligi harakatlarning bir necha omillari bilan aniqlanadi

- 1) ko'rilgan harakatni tahlil qila bilish qobiliyati;
- 2) bolaning ruhiy-fiziologik rivojlanishi muvofiqligi bilan qayta tiklanadigan mashqning murakkabligi optimal bo'lishi kerak;
- 3) taqlid qilinadigan harakatlar to'g'risida o'quvchining bilim darajasi bilan to'laligini tasavvur qilish;
- 4) taqlid qilish uchun o'z-o'zini nazorat qilish va o'z vaqtida sifatli nazoratning mavjudligi.

*Jismoniy mashqni ko'rsatishga ba'zi bir uslubiy talablar:*

1. Ko'rsatish har doim so'zdan foydalanish bilan mos kelishi kerak.

Ko'rsatish va so'zning nisbati mazmuni bo'yicha, vaqtlar bo'yicha taqsimlanishi va qo'llanish tezligi ta'limning aniq tarkib topgan vazifalari va pedagogik vazifalar bilan belgilanishi kerak.

2. Ko'rsatishning mazmuni ta'lim vazifalariga mos bo'lishi shart:

a) birinchi ko'rsatish, odatdagidek, jismoniy mashq bajarilishining standart texnikasi to'g'risida yaxlit tasavvur berishi kerak. U qayta tiklash uchun o'quvchilarga oson bo'lish darajasida amalga oshiriladi;

b) agar harakatni qanday egallash mumkinligini ko'rsatish talab qilinsa, u holda ko'rsatishda ko'nikmaning yuqori darajasini ifodalovchi individuallashtirishning texnik bajarilishini aks ettirish kerak;

v) qachon kuchlanish berilishini ta'kidlash va ayrim harakatlarga o'quvchilar diqqatini jalb qilmoq zarur, ko'rsatishda aynan ana shu lahzalar ta'kidlanadi; ko'proq ko'rgazmalilik uchun ba'zan o'rganilanayotgan harakatning faqat qismini ko'rsatadilar, harakatning tezligi kamaytiriladi, tanaffus qilinadi.

3. Ko'rsatish vaqtida o'qituvchining emotsional holatida o'quvchilar taqlid qilishga intilishlarini hisobga olish kerak. Bundan o'quvchilarning bilish faolligini oshirish uchun foydalanish zarur.

4. Oynali ko'rsatish faqat oddiy, asosan, umumrivojlantiruvchi jismoniy mashqlardan foydalanilgan vaqtda maqsadga muvofiqdir.

## §5.12. Ko'rgazmali o'quv qurollari namoyishi

Ko'rgazmali qurollar namoyishi o'quvchilar harakatni predmetli tasvir yordami bilan idrok etishi uchun qo'shimcha imkoniyat yaratadi.

Ko'rgazmali o'quv qurollarining har qaysi turini namoyish qilish ba'zi- bir uslubiy qoidalarni hisobga olish bilan o'tkazilishi kerak.

Plakatlarda aks etgan lahzalarni harakatda ko'rsatish qiyin. Shuning uchun tasvirlashni detallardan ozod qilish zarur, ular o'quvchilarni asosiy harakatlardan chalg'itishi mumkin. Ko'rgazmali idrokning natijalarini tekshirish uchun o'qituvchining savollari va o'quvchining javoblari foydalidir. Plakatlar namoyishi texnikasiga yagona talab bo'lishi mumkin emas. Ta'limning vazifalaridan kelib chiqib, o'quvchilar diqqatini aniq vazifalarga jalb qilish maqsadida plakatlarni dars davomida yoki ular bilan oldindan tanishish uchun navbatdagi dars oldidan osib qo'yish mumkin.

Doskada bo'r bilan rasm chizish, agar o'qituvchi ularni yetarlicha mahorat bilan bajarishga qodir bo'lsa, plakatlar oldida ba'zi bir ustunliklarni egallaydi, ammo ularni to'la almashtira olmaydi. Birinchidan, harakatning ayrim unsurlarini izchil tasvirlab, binobarin, o'quvchilarning diqqatini bu unsurlarga navbatma-navbat jalb qilib, harakat fazalari izchilligi to'g'risida tasavvur hosil qilish mumkin. Ikkinchidan, rasmlar bolaning diqqatini chalg'itmaydigan, juda oddiy bo'lishi kerak. Uchinchidan, doskadagi rasmlar namoyish qilishning juda tezkor uslubidir. O'qituvchining rasm chizish qobiliyati o'quvchiga hissiy va estetik ta'sir o'tkazishda katta ahamiyatga ega, bundan tashqari, o'quvchilar ishtirokida bajarilgan tasvirlar ularni harakatning bajarilishini obrazli tarzda o'ylab ko'rishga, o'z xatolarini topishga undaydi.

Predmetli vositalarni qo'llash didaktik imkoniyatlarni nisbatan kam egallaydi, ammo, ayniqsa, kichik maktab yoshidagi bolalarga yetarlicha hissiy ta'sir ko'rsata oladi (masalan, darsda qo'g'irchoq har doim qiziq).

Kinofilm namoyishi talay texnikaviy qiyinchiliklarni tug'dirsada, pedagogik jarayon davomida uni ko'rsatish ulkan didaktik imkoniyatlar yaratadi. Kinofilm yordami bilan harakatning yuqori sport malakasi darajasida bajarilishini, shuningdek, uning barcha detallarini ilg'ab olish uchun har xil tekislikda, yirik hajmda va yaxlit holda ko'p marta namoyish qilish mumkin. Bunda harakatlar yuqori tezlik bilan namoyish etiladi.

Kinotasmadan olingan proeksiya ekranda kino tasvirining tezligidan ko'ra past tezlik bilan harakatlarni susaytirilgan holda ko'rsatadiki, bu uning barcha detallarini qarab chiqish imkonini beradi.

### §5.13. Tovush va yorug'lik signalizatsiyasi

Tovushli va yorug'lik signalizatsiyasi harakatning boshlanishi va tugallanishi uchun eshitish va ko'rishning zaruriy mo'ljalini vujudga keltiradi. U harakatlar yo'nalishi amplitudasining muayyan ritm va tezlik darajasini tashkil qiladi.

Bayroqchalar, qoziqchalar, tuproqdagi belgilar, metronom zarbasi va h.k. kabi signallarning oddiy o'xshash usullari, yugurish va uloqtirishning yo'nalishi va balandligini aniqlaydi. Bajarilayotgan harakat to'g'risida tez axborot olish uchun elektr nishon, elektrozvukoliderlar keng tarqalmoqda.

#### Mavzu yuzasidan nazorat savollari

1. *Talim jarayonida o'qituvchining muhim vazifalaridan biri?*
2. *Uslubiy usul deganda nimani tushunasiz?*
3. *Ta'limning uslubga qo'yadigan umumiy talablarini sanab bering.*
4. *Mashg'ulotlarning shart-shroitlariga muvofiqligi deganda nimani tushunasiz?*
5. *Ta'lim uslublariga izoh bering.*
6. *Ta'lim uslublarini biz necha guruhga bo'lib o'rganamiz?*
7. *Maxsus uslublarni sanab bering.*
8. *Qat'iy tartiblashtirilgan mashq uslubining o'ziga hos xususiyatlarini sanab bering.*
9. *Bo'laklarga bo'lib o'rgatish uslubi deganda nimani tushunasiz?*
10. *Qat'iy tartiblashtirilgan mashq uslubi deganda nimani tushunasiz?*
11. *Qat'iy tartiblashtirilgan mashq uslubining o'ziga hos xususiyatlarini sanab bering?*
12. *O'yin uslubining o'ziga hos xususiyatlarini sanab bering?*
13. *Ta'lim jarayonida o'yin uslubidan qanday maqsadda foydalaniladi?*

14. Musoboqa uslubining o'ziga xos xususiyatlarini sanab bering?
15. Musoboqa uslubi o'yin uslubidan qanday jihatlari bilan farq qiladi?
16. Bo'laklabo'rgatish uslubi deganda nimani tushunasiz?
17. Yakunlovchi mashq qanday holatlarda qo'llaniladi?
18. So'zdan foydalanish uslubidan asosan qanday dars turlaridan foydalaniladi?
19. So'zning ma'no jihatidan vazifasini aytib bering?
20. Tushuntirish deganda nimani tushunasiz?
21. Baholash deb nimaga aytiladi?
22. Idrok qilishning ko'rgazmali usublari deganda nimani tushunasiz?
23. Ta'lim jarayonini dastlabki bosqichida murakkab harakatlarni o'rgatishda asosan qaysi uslubdan foydalaniladi?
24. O'quvchining ongli taqlid qilishga tayyorligi qanday omillar bilan aniqlanadi?
25. Jismoniy mashqni ko'rsatishga qanday talablar qo'yiladi?
26. Ko'rgazmali o'quv qurollari namoyishi deganda nimani tushunasiz?
27. Ko'rgazmali qurollar namoyishi o'quvchilarga qanday imkoniyatlar yaratadi?
28. Tovushli va yoruqlik signalizatsiyasi harakatning boshlanishi va tugallanishi uchun qanday imkoniyatlar yaratib beradi?

## Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Abdullayev A.A., Xonkeldiyev Sh.X. – Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. (2-jild) – O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2018-y. 392 bet.

2. Tadjiyeva M.X., Xusanxodjayeva S.I. – Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi: KHK uchun o'quv qo'llanma / T.: «Iqtisod-Moliya», 2017. – 244 b.

3. Achilov A.M., Akramov J.A., Goncharova O.V. / Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash // O'quv qo'llanma – T.: 2009-yil “Lider Press” nashriyoti. 204 bet.

4. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. I jild. – T.: “ITA-PRESS” nashriyoti 2014-yil 296 bet.

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с., ил. (Корифейи спортивной науки).

6. Raxmanov E.T. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma — “O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT” NMIU, Toshkent – 2023, 260 bet.

7. Raxmanov E.T., Abdusalomov I.K. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (jismoniy tarbiya darslarida rejalashtirish va pedagogik nazorat). O'quv qo'llanma — “O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT” NMIU. Toshkent, 2023. – 178 bet.

8. Kurbanova N.S. / Jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari // O'quv qo'llanma. T.: O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI 2020-yil. – 108 bet.

9. Татьяна К.К. «Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста»: МПГУ; V/; 2015 г.

## VI BOB. JISMONIY QOBILIYATLARNI TARBIYALASH ASOSLARI

### §6.1. Jismoniy qobiliyatlarning umumiy tavsifi

Shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayonida shug'ullanuvchilar, harakatlarni va ular bilan bog'liq bilimlarni o'zlashtiribgina qolmay, o'z jismoniy qobiliyatlarini ham rivojlantiradilar.

Hozirgi vaqtda insonning harakat imkoniyatlarini tavsiflash uchun "jismoniy qobiliyatlar" va "jismoniy sifatlar" atamalaridan foydalaniladi. Bu tushunchalar ma'lum ma'noda o'xshash bo'lsalarda, lekin bir xil emaslar.

Afsuski, adabiyotlarda mazkur tushunchalarning ta'rifi va o'zaro aloqasi haqida birmuncha qarama-qarshi fikrlarni uchratish mumkin.

Masalan, bir holatda jismoniy qobiliyatlar organizmning harakat faoliyatida ishtirok etayotgan hamda uning ta'sirini belgilaydigan

*Jismoniy qobiliyatlarning umumiy tavsifi* – bu insonning harakat faoliyatini samarali bajarish imkoniyatlarini belgilovchi sifatlar majmuasidir. Ular kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi asosiy omillarni o'z ichiga oladi. Ushbu qobiliyatlar mashg'ulotlar jarayonida rivojlantiriladi va insonning jismoniy tayyorgarlik darajasini belgilaydi.

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

funksional tizimlar layoqatining namoyon bo'lish shakllari sifatida tushuniladi (G.G.Natalov,1977), boshqasida hayotda, ayniqsa, harakat faoliyatida amalga oshiriladigan va asosini jismoniy sifatlar tashkil etadigan insonga xos imkoniyatlar nazarda tutiladi (A.P.Matveyev, 1991); uchinchisida qobiliyatlar deganda, organizmning ruhiy-fiziologik va morfoligik xususiyatlariga asoslanuvchi rivojlangan tug'ma qobiliyat nishonalari tushuniladi (E.P.Filin, B.V.Evstafev, 1987).

**Jismoniy qobiliyatlar** – insonning u yoki bu mushak faoliyati talablariga javob beradigan va uning samarali bajarilishini ta'minlaydigan ruhiy – fiziologik hamda morfoligik xususiyatlari majmuasidir.

Inson harakat imkoniyatlarining alohida jihatlarini ifodalash uchun uzoq vaqt "jismoniy (harakatlantiruvchi) sifatlar" degan atama qo'llanilgan. Hozir ayrim mualliflar uni "jismoniy sifatlar" tushunchasining sodda formalastik mazmuni tufay-li ilmiy muomaladan chiqarib yuborishni va ularning o'rniga faqat "jismoniy qobiliyatlar" atamasini qo'llashni taklif

qilmoqdalar. Shunga qaramay, kundalik nutqda va ilmiy – usuliy adabiyolarda mazkur atama ancha keng tarqalgan. Shuning uchun, ehtimol, bu ikki tushuncha orasidagi o'xshash va farqli tomonlarni aniqlash, ulardan foydalanish vaziyatlarini belgilab olish o'rinlidir.

Eng avvalo, qayd etib o'tish kerakki, "sifat" tushunchasi har doim biron-bir narsaga nisbatan qo'llanilib, uning boshqa narsalardan farqlab turadigan, mohiyatiga xos belgisini ifodalaydi, xususan, buyum, xom ashyo, oziq-ovqat mahsuloti, hayot sifatleri, shaxsning, bilimning sifati va hokazo haqida shunday gapiriladi. Jismoniy tarbiya sohasida ham bu atamadan xuddi shu ma'noda foydalanish lozim.

Demak, insonning jismoniy sifatlarini uning harakat imkoniyatlariga xos ba'zi xususiyatlar singari jismoniy qobiliyatlar namoyon bo'ladigan u yoki bu shakllarga nisbatan qo'llab tekshirish, ya'ni ular to'g'risida amalga oshirib bo'lingan qobiliyatlar asosida fikr yuritish mumkin.

Inson sifat jihatidan bir-biridan farq qiluvchi turli-tuman qobiliyatlar egasi bo'lishi mumkin. Aynan shu turli jismoniy qobiliyatlarning sifatli o'ziga xosligi uning jismoniy sifatleri to'g'risida guvohlik beradi. Turmushda, jismoniy tarbiya va sportda inson qobiliyatlarining sifatiga xos xususiyatlar "kuchli", "tezkor", "chaqqon", "egiluvchan" degan iboralarda o'z aksi-ni topgan. Bu sifatleri hayotdagi ahamiyati ularni ayirib ko'rsatish mezonini hisoblangan. Aslida, jismoniy sifatler alohida jismoniy qobiliyatlarning erishilgan darajasi, ularning aniqligi, o'ziga xosligi, ahamiyati ifodasi sanaladi. Masalan, insonning kuch qobiliyatlarini olaylik. Ular mushaklarning zo'riqish darajasi yuqori, qisqarish tezligi esa nisbatan uncha katta bo'lmagan kuch mashqlarida namoyon bo'ladi. Asli kuch qobiliyatlari "sust kuch", "siquvchi kuch", "statik kuch" kabi kuch sifatlerini tavsiflaydi. Tezlik-kuch qobiliyatlari mushaklarning jiddiy zo'riqishi va ularning yuqori qisqarish tezligini talab etuvchi mashqlarda yuzaga chiqadi. Tezlik-kuch qobiliyatlarining rivojlanishi, eng avvalo "portlovchi" kuch deb ataladigan sifatda aks etadi.

Yuqorida tilga olingan kuch sifatleri insonning kuch qobiliyatlarini yaxlit tarzda aniqlash va farqlashga imkon beradi. Xuddi shunday boshqa jismoniy qobiliyatlarning ham sifat tafovutlarini ifodalash mumkin. Jismoniy qobiliyatlar va sifatler orasida ko'p ma'noli bog'liqlik bor. Bir xil

qobiliyat turli jismoniy sifatlarni namoyon qilishi, turli qobiliyatlar esa ulardan faqat bittasini tavsiflashi mumkin. Masalan, “epchil” sifati asosida ko‘pgina qobiliyatlar: muvofiqlash, tezkorlik, kuch va boshqalar yotadi. Tezlik-kuch qobiliyatlari faqat “kuch” emas, “tezkorlik” sifatida ham o‘z aksini topadi.

Shunday qilib, insonning jismoniy sifatlari jismoniy qobiliyatlari bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, turli harakatlar chog‘ida ularning namoyon bo‘lish xususiyatlari bilan belgilanadi, jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish va namoyon bo‘lish darajasiga bir tomondan atrof – muhit omillari (turmushning ijtimoiy –maishiy sharoitlari, iqlimiy va geografik sharoit mashg‘ulot o‘tkaziladigan joylarning moddiy tasdiqlanganligi, ularni rivojlantirish usuliyati va h.k.), ikkinchi tomondan esa organizmning turli tas‘irlarga o‘ziga xos reaksiyasi bilan bog‘liq bo‘lgan irsiy omillar (“motor” qobiliyat nishonalari) ta’sir o‘tkazadi, jismoniy qobiliyat nishonalari sifatida inson organizmda anatomik, fiziologik va ruhiy xususiyatlari yuzaga chiqadi. Biror-bir faoliyatni bajarish jarayonida “motor nishonalar” organizmning moslashish o‘zgarishlari asosida takomillashib, tegishli jismoniy qobiliyatlarga aylanadi.

Ta’kidlash zarurki, “motor nishonalar” ko‘p funksiyali bo‘lib, mushak faoliyati sharoitlariga qarab u yoki bu yo‘nalishda rivojlanishi va u yoki bu shakldagi jismoniy qobiliyatlar rivojini ta’minlashi mumkin. Professor Y.V.Veroxshanskiyning fikricha, bunday shakllar harakat faoliyati turlari qancha bo‘lsa, shuncha ko‘p bo‘lishi mumkin, chunki ularning har biriga o‘ziga xos tuzilish, harakatlarning maqsadli yo‘naltirilganligi, mushaklar muvofiqlashi, organizm faoliyati rejimi hamda uning quvvat bilan ta’daqlanishi kabi xususiyatlar xosdir. Shu sababli ham organizmdan chidamlilik yoki harakatlar tezkorligini rivojlantirishga javobgar bo‘lgan qandaydir alohida mexanizmlarni izlash befoyda. Ularning takomillashuvi asosida inson organizmda morfofunktsional ixtisoslashuviga olib keladigan moslashtiruvchi ta’sir, butun bir adaptiv reaksiya yotadi.

Morfofunktsional qayta qurishlar organizmni to‘laligicha qamrab oladi. Biroq bu eng ko‘p darajada va birinchi navbatda asosiy ish yuklamasini ko‘taradigan mushak guruhlari hamda ularning ish qobiliyatini ta’minlovchi fiziologik tizimlarga taalluqlidir. Funksional ixtisoslashuvning

bunday tanlash xususiyati, asosan, organizmning ma'lum faoliyat sharoitidagi ish rejimiga, uning yaqqol namoyon bo'lish darajasi esa jismoniy yuklamalarning shiddati va hajmiga bog'liq.

Hozirgi vaqtda jismoniy qobiliyatlarni besh asosiy turga ajratish qabul qilingan: kuch, tezkorlik va muvofiqlash qobiliyatlari, chidamkorlik va egiluvchanlik. Ularning har biri harakat faoliyatining har xil turlarida xilma xil shakllarda namoyon bo'ladi.

**Egiluvchanlikni** tarbiyalashda harakat ko'nikmalari zahirasini muttasil yangilab turishga alohida e'tibor berish kerak. Bu yangi harakatlarning shakllanishida miya po'stlog'i "ijodiy" faolligining yuqori darajasini ta'minlaydi. O'smirlik davrida asosan alohida sport turlariga xos bo'lgan jismoniy mashqlar egiluvchanlikni tarbiyalash vositalari sanaladi. Masalan, basketbolda egiluvchanlikni tarbiyalash uchun sportchini texnik usullar hamda taktik harakatlar bilan yaxshi "qurollantirish" kerak.

Biroq ma'lum darajada umumiy xususiyatlarga ega bo'lgan egiluvchanlikni tarbiyalash usullari ham bor. Masalan, bo'shashish malakasi barchaga zarur sifat – egiluvchanlikning namoyon bo'lish sharti sanaladi. Kutilmagan qo'zg'atuvchi uchun javob ta'siriga sarflanadigan vaqt vaziyat o'zgarganda harakatlar tezkorligini ifodalaydi. To'satdan berilgan signalga harakat javobini rag'batlantirish yo'li bilan maqsadli ravishda uni qisqartirish egiluvchanlikni tarbiyalashning fiziologik asoslangan usuli hisoblanadi.

Egiluvchanlikni tarbiyalashda makonda mo'ljal olishni, shuningdek, harakatning makoniy va vaqt bilan bog'liq xususiyatlarini tahlil etishni takomillashtirish muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Egiluvchanlikni rivojlantirish usuli hamda o'ziga xos ta'sir sifatida berilgan balandlikka yuqoriga sakrash, turgan joydan uzunlikka (muayyan shartlar bilan chegaralab) sakrash, "bumerang" hamda "slalom" tipida yugurish (murakkab shakllar tizimida) kabi mashqlar qo'llaniladi. Egiluvchanlikni majmualii tarzda rivojlantirishning eng samarali vositalari sportva harakatli o'yinlardir. Ularda bu sifatni takomillashtiruvchi elementlar eng mutanosib tarzda jamlangan.

Egiluvchanlik bo'g'imlar harakatchanligi darajasini ko'rsatadi. Harakatchanlikning miqdoriy ifodasi – harakatlar amplitudasi.

Egiluvchanlik uloqtirishlarda, ayrim sakrash turlarida, gimnastik hamda akrobatik mashqlarda, yangi harakat shakllarini yanada samarali egallashda shiddat natijalarining ko'tarilishiga ko'maklashadi.

Kichik maktab yoshida egiluvchanlikni shakllantirish uchun qulay sharoit mavjud. Bu, eng avvalo, tayanch – harakat apparatining morfologik xususiyatlariga bog'liq va mushaklarning yuqori cho'ziluvchanligi, umurtqa pog'onasining harakatchanligi demakdir. 7-10 yoshli bolalarda egiluvchanlikning rivojlanish sur'atlari tabiiy ravishda juda yuqori ekanligi kuzatiladi. 11-13 yoshli qizlarda va 13-15 yoshli o'g'il bolalarda faol egiluvchanlik maksimal kattaliklarga erishadi.

7 dan 10 yoshgacha bo'lgan davr harakatlar ephilligining rivojlanish sur'atlari yuqoriligi bilan tavsiflanadi. Bunga MAT ning (markaziy asab tizimi) moslashuvchanligi, harakat analizatorining shiddatli takomillashuvi yordam beradi, u xususan, harakatning makoniy hamda vaqt xususiyatlarida ifodalanadi.

Maktabdagi jismoniy tarbiya darsida yuzaga kelgan o'yin vaziyatiga qarab faoliyatni qo'qqisdan o'zgartirishni talab qiladigan o'yinlarni qo'llash, turli anjomlar bilan mashqlar bajarish, shuningdek, tananing alohida qismlari bilan muvofiqlashgan harakatlarni bajarish kabi murakkablashtirilgan topshiriqlar berish egiluvchanlik sifatining takomillashuviga yordam beradi.

O'smirlik davrida egiluvchanlikni takomillashtirish uchun cho'zilishga oid maxsus mashqlar, to'la amplitudali va sherik bilan bajariladigan mashqlar ko'p qo'llaniladi. Bu yoshda ma'lum sport turiga xos jismoniy mashqlar egiluvchanlikni tarbiyalashning asosiy vositalari sanaladi.

Juda erta go'daklik davridanoq to'g'ri qad – qomatni tarbiyalashga katta ahamiyat berish kerak. Fiziologik jihatdan to'g'ri qomat nafas olish, qon aylanish, ovqat hazm qilish tizimlari, tayanch-harakat apparatining eng maqbul faoliyatini ta'minlaydi. To'g'ri qomat harakatlar muvofiqligini engillashtiradi. Ko'pgina sport mashqlarini (masalan, gimnastikada) noto'g'ri rivojlangan qomat bilan bajarib bo'lmaydi.

To'g'ri qomatni shakllantirish uchun uning buzilishi oldini oladigan choralarni qo'llash zarur. Bular qatoriga, eng avvalo, bir turli, uzoq muddat

saqlab turiladigan vaziyatlarga barham berish, bir qo'lda yuk ko'tarmaslik, yumshoq o'rinda uxlamaslik kabilar kiradi.

Qomat buzilganda, umurtqa burmalarining shakli o'zgaradi, bosh egilib, elkalar bir-biriga yaqinlashadi. Kuraklarning asimmetrikligi ko'zga tashlanadi. Nafas olish, qon aylanishi, ovqat hazm qilinishi, harakatlar muvofiqligi va, umuman, tashqi ko'ri-nish yomonlashadi.

Qomat buzilishining eng keng tarqalgan turlari - egilib yoki shalvirab yurish va umurtqaning qiyshayishi. Agar dastlabki ikki turda maxsus tahrirlovchi mashqlarga hojat bo'lmasa, umurtqa qiyshayishida albatta maxsus davolovchi jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish zarur.

To'g'ri qomatni saqlab turishga yo'naltirilgan jismoniy mashqlarni shunday tanlash kerakki, bunda bosh, yelkalar, gavdaning holati to'g'ri bo'lishi, gavda va bo'yin, qo'l-oyoq mushaklarining kuchini rivojlantirish lozim. Boshda har xil buyumlarni tutib turish, tayanch yuzasini kichraytirgan holda mashqlar bajarish, muvofiqlashni to'g'ri ushlab, turg'unlik mashqlari to'g'ri qomat refleksini mustahkamlashga ko'maklashadi. Mashqlarni bajarayotganda doimo tana holatini tahrir qilish, bolada to'g'ri qomat (ayniqsa, uning buzilishi bilan yuzaga keladigan noxush asoratlar) to'g'risida aniq tasavvurlar hosil qilish, qomatni noto'g'ri tutib turishdan noqulaylik his etishga o'rgatish kerak. Bu o'tirganda ham, yurganda ham, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanganda ham to'g'ri holatni saqlashga imkon beradi.

Qomatni muntazam nazorat qilib borishni, uy vazifasi uchun mashqlarni to'g'ri tanlashni jismoniy tarbiya o'qituvchisi amalga oshirishi lozim.

To'g'ri qomatni shakllantiruvchi hamda tahrirlovchi mashqlarni bajarish jismoniy tarbiya darslari vaqtida ham, uydagi mustaqil mashg'ulotlarda ham o'quvchilarning ehtiyojiga aylanishi zarur.

Yoshlik davridagi jismoniy tayyorgarlik tarkibiga to'g'ri qad-qomatni, harakat ko'nikmalarini shakllantirish, har tomonlama jismoniy rivojlanish, texnik harakatlarni o'zgartirish uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish va boshqalar kiradi.

12-14 yoshlarda tezkorlik, egiluvchanlik hamda egiluvchanlikni rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. 15-16 yoshli o'smirlarda kuch rivojlanib, tezlik-kuch mashqlarini bajarish qobiliyatlari paydo bo'la

boshlaydi. 16-18 yoshlarda kuch va tezlikni talab etuvchi mashqlarni o'zlashtirish oson bo'ladi. Chidamlilikni takomillashtirish uchun sharoit paydo bo'ladi. Chidamlilikni boshqa jismoniy sifatlar bilan bir vaqtning o'zida rivojlantirish kerak. Professor V.P.Filin (1980) "Bu yoshda chidamlilikka qaratilgan uzoq muddatli va bir tomonlama mashg'ulotlarda yoshlarga xos bo'lgan tezlik yuklamalariga moslanganlik darajasi pasayadi", - deb ogohlantirgan edi.

12-15 yoshlarda kuchni rivojlantirish, asosan, shug'ullanuvchining o'z tana massasi, to'ldirma to'plar, gantellar, gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar yordamida amalga oshiriladi. Og'irliklar sifatida har xil og'irlikdagi toshlar hamda shtanga qo'llaniladi.

Professor V.P.Filinning tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, 13 yoshdan boshlab bo'g'imlardagi harakatchanlikda o'sish boshlanadi, 15 yoshda u eng yuqori darajaga erishadi, 16-17 yoshlarda ko'rsatkichlar pasayadi. Shunga ko'ra, o'spirinlik davrida egiluvchanlik va bo'g'imlardagi harakatchanlikni oshiradigan mashqlarni qo'llash shart.

12-13 yoshlarda egiluvchanlik hamda bo'g'imlardagi harakatchanlikni anjomlarsiz va kichik og'irlikdagi anjomlar (gimnastika tayog'i, gantellar, to'ldirma to'plar) yoki sherik bilan o'tkaziladigan, ta'sirni kuchaytiruvchi va shu tariqa asta – sekin harakatlar amplitudasini oshirib boradigan faol – sust xususiyatli mashqlar rivojlantiradi. Shuningdek, kattalarga qaraganda ko'proq qomatni shakllantiruvchi mashqlar qo'llaniladi.

**Tezkorlik.** Tezkorlik insonning tashqi ta'sirlarga bir zumda javob qaytarish hamda tez harakatlar bajara olish qobiliyatidir. Sport amaliyotida tezkorlik tezlik – kuch sifatlarining o'ziga xos shakllarida namoyon bo'ladi. Asab jarayonlarining harakatchanligi, mushakka berilgan asab impulsining amalga oshish tezligi va samaradorligi tezkorlikning fiziologik shartlari sanaladi. Tezkorlik sifatining namoyon bo'lishi ATF qisqarishlar quvvat manbaining resintezini ta'minlovchi biokimyoviy reaksiyalar tezligiga ham bog'liq. Katta tezlik bilan harakatlanishda insonning faqat funksional xususiyatlari emas, morfologik sifatleri: bo'yi, tana og'irligi ham katta ahamiyatga ega.

Tezkorlikni tarbiyalashda qo'llaniladigan jismoniy mashqlar tuzilishiga ko'ra maxsus harakat ko'nikmalariga yaqin bo'lishi lozim.

Boshqacha aytganda, sport ixtisoslashuvi doirasida tezkorlikni rivojlantirish uchun samarali vositalar sifatida texnik jihatdan mukammal harakat shakllarini tilga olish zarur bo'lib, ular maksimal tezlikda bajarilishi mumkin. Har bir mashqning davomiyligi shunday bo'lishi kerakki, oxiriga borib uning tezligi pasaymasin. Tezlik pasaygach, mashqni takroran bajarish o'z ma'nosini yo'qotadi: tezlik ko'tarilmaydi. Toliqish asoratlari bo'lgan holda tezlik mashqlarini takrorlash tezlik chidamliligini rivojlantirish vositasi sanaladi. Bolalik va o'smirlik davrida tezkorlikni tarbiyalash vositalari turlicha. Bular yuqori tezlikda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar, o'yinlar, o'yin mashqlari, qisqa masofalarga yugurish va boshqalar.

Kichik maktab yoshidagi bolalarda 15m dan 30m gacha bo'lgan masofalarga toliqtirmaydigan qisqa muddatli tez yugurish tezlik-kuch sifatlarini rivojlantiruvchi samarali vosita hisoblanadi. Bu vositadan foydalanganda, rioya qilish zarur bo'gan asosiy shartlar – yugurishning tabiiy shakllaridan uzoq bo'lgan yuqori sur'atli harakatlarni amalga oshirish, yuqori hissiy ko'tarinkilikni paydo qilish. 10-11 yoshli o'quvchilarda tezkor faoliyatni bir necha bor bajarish (qisqa masofalarga takroran yugurish) qobiliyati kuchayadi.

13-14 yoshli o'smirlarda yugurish tezligi va tana uzunligi orasida chambaras aloqa kuzatiladi: baland bo'yli o'smirlar past bo'yli tengdoshlari oldida shubhasiz ustunlikka ega. 10-11 yoshli bolalarda bunday bog'liqlik yo'q: baland bo'yli ham, past bo'yli ham bir xil tezlikda yuguradilar. Demak, jismoniy etilish davrida tezlik sifatleri namoyon bo'lishida bunday etilish darajasi hamda u bilan bog'liq jismoniy rivojlanish saviyasi hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Maktab yoshidagi bolalar qisqa muddatli tezlik – kuch yuklamalariga yaxshi chidaydilar.

Mashqlarni bajarishda to'g'ri holatni tutib turish ehtiyoji tufayli turg'unlik mashqlarini qo'llash zaruriyati yuzaga keladi. Bu yoshda qad-qomatni shakllantirish uchun turg'unlik mashqlarining o'ziga xos o'rni bor. Qad-qomat orqadagi mushaklarning turg'unlik chidamliligi bilan chambarchas bog'liq. Shuning uchun uni rivojlantirish qomat buzilishining oldini oladigan vosita hisoblanadi.

11-12 yoshli bolalarda tezlik – kuch sifatlarining shiddatli o'sishi kuzatiladi. Tezlik – kuch sifatlarini rivojlantirishda portlash xususiyatiga

ega bo'lgan dinamik mashqlarga ustunlik beriladi. Chuqurlikka sakrashdan so'ng yuqoriga sakrab chiqishning samaradorligi juda yuqori. 12-14 yoshlar orasida asosan tezlik – kuch sifatlarining rivojlanishi hisobiga harakatlanish tezligi ham jadal sur'atlar bilan o'sib boradi. Shuning uchun tezlik – kuch mashqlaridan keng foydalanish mazkur sifatning kuchayishiga qulay sharoit yaratadi.

O'smirlik davrida tez yugurish texnologiyasini o'rganish uchun fiziologik imkoniyatlar paydo bo'ladi. Tezkorlikni rivojlantirish vositalari sirasiga imkon chegarasidagi yoki chegara oldi tezlik bilan 20 m dan 60 m gacha yugurish, mayda qadamlab yugurib, keyin tezlashish, shuningdek, mushaklarning zo'riqishiga ko'ra bir-biriga zid mashqlar kiradi. 14-15yoshlarga borib, tezkorlik asosidagi yosh bilan bog'liq funksional va morfologik qayta qurishlarning sur'atlari susayadi. Shu sabablitezlik va tezlik-kuch mashqlarining samaradorligi ham pasayadi. 15 yoshdan keyin faqat mashqlar yordamidagina tezlik – kuch sifatlarining ijobiy o'zgarishlariga erishish mumkin.

**Chaqqonlik.** Muvofiqlash nuqtai nazaridan murakkab harakatlarni bajarish, ularni tez o'zlashtirish, yuzaga kelgan vaziyatga qarab harakatlarni o'zgartira olish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun harakatlarni faqat oqilona va tez o'zlashtirish emas, ularni o'zgaruvchan vaziyatlarda maqsadga muvofiq tarzda qo'llash kabi usullar fiziologik asoslangan sanaladi. Kichik maktab yoshidagi bolalarda buning uchun harakatli o'yinlar, sport o'yinlari elementlari (masalan, mini-futbol), o'yin mashqlar, estafetadan foydalaniladi.

**Kuch.** Mushak kuchi mushakning zo'riqish darajasi, shuningdek, tashqi qarshilik yoki og'irlikka qarshi harakatlar kattaligi bilan tavsiflanadi. Mushak kuchining morfologik asosi mushak tolasidagi qisqartiruvchi oqsil miqdori, mushak tolalarining yo'g'onligi hisoblanadi. Kuch sifatining maksimal namoyon bo'lishida natijaga ruhiy hozirlik ko'rish, iroda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Mushak kuchining namoyon bo'lishi, shuningdek, mushak tolalarining tezkor yoki sust turiga ham bog'liq. Agar mushaklarda tezkor tolalar ko'proq bo'lsa, inson yuqori sur'atli tezlik – kuch harakatlarida maksimal quvvatni rivojlantirishga, portlash xususiyatiga ega bo'lgan

faoliyatni bajarishga qodir bo'ladi. Sust motor birliklarining ko'proq bo'lishi uzoq muddat mobaynida mushak zo'riqishini saqlab turish imkonini beradi. Bunday kishilarda kuch chidamliligi portlash tipidagi kishilarnikiga qaraganda ancha baland bo'ladi.

Muntazam mashg'ulotlarda maksimal mushak kuchi mushaklarning mutlaq (anatomik) ko'ndalang o'lchami o'sishiga, shuningdek, faoliyatga jalb qilingan asab – mushak (motor) birliklarining safarbar etiladigan fiziologik zahiralari hisobiga ortib boradi. Turli og'irliklar (maksimal, katta, o'rta, kichik) bilan ishlashning dinamik rejimida rivojlantiriladigan zo'riqish maksimaldan kamroq bo'ladi. Demak, dinamik kuchning mutloq qiymatlari uni o'lchash mumkin bo'lgan sharoitlarda har doim maksimaldan bir-muncha kichikroq bo'ladi.

Asab – mushak birliklari maksimal miqdorining ishchi holatini ta'minlash uchun chegaraviy yoki chegara oldi darajasidagi og'irliklar zarur. Ular kuchni nisbatan kam quvvat sarflab rivojlantirish uchun sharoit yaratadi. Chegaraviy bo'lmagan og'irliklardan foydalanish mushak kuchini oshirishda u qadar samarali emas, biroq ular mushak massasini o'stirish uchun qulay imkoniyat tug'diradi. Yosh sportchi irodasining maksimal darajada namoyon etilishi talab qilinadigan musobaqa vaziyatlari maksimal kuchning rivojlanishida katta natija beradi, ammo bu o'ta keskir quroldan uning tayyorligini qat'iy individuallashtirib baholashda foydalanish kerak. Kichik og'irliklar (maksimal vaznning 10% dan kam) kuchni rivojlantirishda maqsadga muvofiq emas. Ular mushak kuchini orttirish uchun zarur sharoit yaratmaydi, bu holatda me'yoridan ortiq tiklanish ta'siri (effekti) juda kichik.

Kuchni rivojlantirish uchun qulay morfologik hamda funksional sharoit 9-10 yoshlarda yuzaga keladi. O'g'il bolalarda dinamik kuch mashqlariga yuqori sezgirlik 2 davrdan iborat bo'ladi: 9 yoshdan 10-12 yoshgacha va 14 dan 17 yoshgacha. Qiz bolalarda 11 yoshga kelib kuch chidamliligi 15-16 yoshli qizlarning ko'rsatkichlariga etib oladi. 7-10 yoshli o'quvchilarda turg'un kuchlanishlar toliqishning tez rivojlanishi bilan kechadi.

Maktablarda 5-8 sinflarning jismoniy tarbiya darslarida kichik og'irliklar (1-2 kg) bilan dinamik kuch mashqlari, arqonga chiqish, yuk tashish, cho'yan to'p irg'itish kabilardan muvaffaqiyat bilan

foydalanilmoqda. 15-16 yoshda kuch chidamliligining ortishi munosabati bilan 2-3 kg li og'irliklar bilan o'tkaziladigan mashqlar soni ko'payadi, arqonga vaqtga qarab chiqish, kurash elementlari qo'llaniladi. Bu yoshdagi qizlarda kuch mashqlari nisbiy mushak kuchining kamayishi tufayli chegaralanadi. O'smirlar bilan o'tiladigan mashg'ulotlarda turg'un vaziyatlarni, dastlabki holatlarni, osilib, tayanib turishlarni talab etuvchi mashqlardan foydalanish lozim.

Bolalarni maksimal kuchning namoyish etilishi bilan bog'liq sport turlariga erta jalb etish o'zini oqlamaydi.

**Chidamlilik.** Umumiy chidamlilik keng mushak guruhlarining ishtiroki bilan kechadigan aerob xususiyatli mushak faoliyatini uzoq muddat davomida bajarish qobiliyatidir (masalan, yugurish, chang'ida harakatlanish, suzish kabilar). Umumiy chidamlilikning rivojlanish darajasi asab va endokrin tizimlarining funksional imkoniyatlari, yurak unumdorligi, harakat hamda vegetativ apparatlar ishining sozlanganligi bilan belgilanadi.

Maktabgacha yoshdayoq bolalar chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan aerob xususiyatli nisbatan uzoq muddatli ishlarni bajarish qobiliyatiga ega bo'ladilar. 5-6 yoshli bolalar bir dars davomida 1,5 km masofani, bir yil muntazam shug'ullanganda esa 2,5 km gacha masofani yugurib bosib o'ta oladilar.

Kichik maktab yoshida aerob yo'nalishdagi yuklamalar afzalroq sanaladi. Ular yurak qon tomir va nafas tizimlarining maqbul tarzda ishlashi uchun sharoit yaratadi. Bunday mashqlarning samardorligi mashg'ulotlarning dastlabki yillarida yuqori shiddatli maxsus yuklamalar beriladigan vaqtdagidan past bo'lmaydi. Demak, past shiddatli aerob yuklamalarni qo'llash bilan fiziologik faoliyatlarning haddan ziyod zo'riqishiga olib keladigan o'ta shiddatli yuklamalar yordamida erishiladigan natijalarga organizm uchun maqbul vositalar yordamida ham erishish mumkin. Chidamlilikni rivojlantiradigan sust shiddatli mashqlar ta'siriga, ayniqsa, 8-10 yoshli bolalar sezgir bo'ladi. 12 dan 15 yoshgacha bu mashqlarning samardorligi kamayib, chidamlilik barqarorlashadi yoki birmuncha pasayadi.

Bolalar va o'smirlar chidamliligini rivojlantiruvchi fiziologik jihatdan asoslangan vositalar sirasiga organizmning aerob unumdorligini oshiruvchi

siklik mashqlarning har xil turlari kiradi. Bu jihatdan davomiyligi asta-sekin oshirib boriladigan mo'tadil quvvatli (maksimalning taxminan 60% i chegarasida) bir me'yorli yugurishning boshqa mashqlarga nisbatan afzal ekanligi ma'lum bo'ldi. Shu maqsadda mashg'ulotlarga harakatli o'yinlar va o'yin mashqlarini kiritish tavsiya etiladi.

Maksimalning 75% darajasidagi tezlik bilan yurish davomiyligi bo'yicha testlar o'tkazilganda, o'g'il bolalarda 13-14 yoshda, qizlarda esa 10-13 yoshda chidamlilikning eng katta o'sishi kuzatiladi. O'smirlik davrida past shiddatli yugurish bilan bir qatorda tezligi o'zgaruvchan yugurish, 400-500m ga (o'g'il bolalar uchun) va 200-300 m ga (qiz bolalar uchun) tez sur'atli yugurish qo'llaniladi. Yugurishning haftalik hajmi 35-45 km gacha oshiriladi.

Bolalik va o'smirlik yoshlarida umumiy chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan jismoniy mashqlarga qo'yiladigan asosiy talab – yuqori hissiy ko'tarinkilik zaminida mashg'ulotlarning yumshoq, ehtiyotlovchi rejimini yaratishdir. Bu talabning bajarilishi yosh sportchilarda mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishni qo'llab-quvvatlash hamda keyingi ixtisoslashuv uchun sharoitni yuzaga keltirishning zarur sharti hisoblanadi. O'smirlik davrigacha maktab sport to'garaklari sharoitida maxsus chidamlilikni tarbiyalash uchun fiziologik poydevor paydo bo'ladi.

Chidamlilikni o'stirishga qaratilgan jismoniy yuklamalarga o'rtacha jismoniy rivojlanish darajasiga ega bo'lgan bolalar va o'smirlar tezroq moslashadilar. Jismoniy rivojlanish darajasi yuqori bo'lgan maktab o'quvchilarida tezlik va tezkorlik – kuch mashqlarini bajarish chog'idagi ishchanlik ularning jismoniy rivojlanish darajasi o'rtacha yoki past bo'lgan tengdoshlaridagiga nisbatan yuqoriroq bo'ladi. Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari past bo'lgan bolalar va o'smirlar umumiy chidamlilikda bo'lganidek, maxsus chidamlilik jihatidan ham tengdoshlaridan ancha orqada bo'ladilar.

Jismoniy ishchanlik qobiliyatining eng maqbul ko'rsatkichlari nuqtai nazaridan jismoniy rivoji o'rtacha bo'lgan bolalar ajralib turadilar. Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari past yoki o'ta yuqori bo'lganlarda yurak – qon tomir tizimi, tayanch-harakat apparatiga xos funksional nosozliklar ko'proq uchraydi. Sport bilan muntazam shug'ullanishning alohida jismoniy

rivojlanish ko'rsatkichlariga ta'siri doim ham bir xil emas. Lekin, shubhasiz, jismoniy mashqlar organizmning shakllari va faoliyatini takomillashtirishga yordam beradi.

Shunday qilib, turli – tuman vositalar har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni ta'minlaydi.

## **§6.2. Jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining asosiy qonuniyatlari**

Barcha jismoniy qobiliyatlarning yo'naltirib rivojlantirilishiga xos qator qonuniyatlar mavjud. *Ular tarkibiga quyidagilar kiradi:*

### ***Harakat – jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining yetakchi omili***

Qobiliyatlarning shakllanishida ham tug'ma, ham atrof muhit omillari katta ahamiyatga ega. Biroq teng sharoitlarda jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishida insonning ruhiy-fiziologik tabiatini takomillashtirishga qaratilgan harakat faolligi hal qiluvchi rol o'ynaydi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar bilan shug'ullangan kishilarda turli a'zolar va tizimlarning morfologik hamda funksional ko'rsatkichlari, harakat tayyorgarligi umuman yuqori bo'ladi. Organizmning funksional va morfologik takomillashuvi uchun zarur omil sifatida faoliyat, mashqning ahamiyatini birinchi bor Jan Lamark ko'rsatib bergan edi. O'zining "Birinchi qonuni" bo'lmish "mashq qonunini" tuzar ekan, u yozgan edi:

"Biron-bir a'zodan tez – tez va susaytirmay foydalanish asta-sekin shu a'zoni mustahkamlaydi, rivojlantiradi, yiriklashtiradi va unga qancha muddat foydalanilsa, shuncha uzoqqa etadigan kuch ato etadi, a'zodan muntazam foydalanmaslik esa uni sezdirmay zaiflashtirib qo'yadi, tanazzulga olib keladi, izchil ravishda qobiliyatlarni toraytirib, oxir-oqibat uning yo'qolib ketishiga sabab bo'ladi". Shu tariqa Jan Lamark tirik tabiatning umumiy qonunlaridan birini ifodalab berdi. Bu qonunning yana ham chuqurroq o'rganilishiga keyinchalik P.A. Lesgaft, A.A. Uxtomskiy, I.P.Pavlov, G.F.Folbort va boshqalar katta hissa qo'shdilar.

### ***Qobiliyatlar rivojining harakat faoliyati rejimiga bog'liqligi***

Jismoniy qobiliyatlar ularning namoyon bo'lishinigina emas, ularni bajarishning muayyan rejimini ham talab qiladigan faoliyat jarayonida rivojlanadi. Rejim deganda, bir mashg'ulot yoki mashg'ulotlar tizimi doirasida qandaydir jismoniy mashqlarning bajarilishi va ular orasidagi dam

olish tushuniladi. Kerakli tartibni o'rnatishda, eng avvalo, insonning ish qobiliyatidagi bosqichlar tebranishi muhim ahamiyatga ega. Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida organizmning quvvat va funksional zahiralari sarfi bilan bog'liq holda ishchanlik qobiliyati darajasi pasayadi.

Dam olish chog'ida (mashq tugatilgach) ishchanlik qobiliyatining tiklanishi yuz beradi. Inson organizmi bu vaqtda bir necha holatlarni: ishchanlik qobiliyati susaygan bosqichni; ishchanlik qobiliyati to'la tiklangan bosqichni va, nihoyat, o'ta tiklangan, ya'ni ishchanlik qobiliyati kuchaygan bosqichni bosib o'tadi. Sanab o'tilgan bosqichlarning har biri boshqa sharoitlardan tashqari, bajarilgan ishning xususiyatlari, shiddati va davomiyligiga bog'liq bo'lgan muayyan uzunlikka ega bo'ladi.

Har bir keyingi mashq dam olishning qaysi bosqichida takrorlanishiga qarab, harakat faolligining uch asosiy rejimini ajratib ko'rsatish mumkinki, ular jismoniy sifatlarning rivojlanishiga har xil ta'sir ko'rsatadi:

*1-rejim:* bunda darsdagi har bir keyingi mashq qisqa muddatli dam olish oraliqlari bilan, ya'ni ishchanlik qobiliyati to'la tiklanmagan bosqichda takrorlanadi. Ishchanlik qobiliyatining barcha ko'rsatkichlari muntazam pasayib boradi. Ish va dam olishning bunday navbatlashish rejimi chidamlilikning rivojlanishiga mosdir.

*2-rejim:* har bir keyingi mashq organizmning bir qancha funksional ko'rsatkichlarini faoliyat ko'rsatishdan avvalgi darajaga qaytaradigan dam olish oraliqlari bilan, ya'ni ishchanlik qobiliyati to'la tiklangan bosqichda takrorlanadi. Bunday rejim tezkorlik, kuch va muvofiqlash imkoniyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan darslarga xos bo'ladi.

*3-rejim:* bunda har bir keyingi mashq ishchanlik qobiliyati ortig'i bilan tiklangan bosqichga mos keluvchi ancha uzoq muddatli dam olish oraliqlari bilan takrorlanadi. Bunday rejimda mashq takrorlangani sayin insonning harakat imkoniyatlarida har tomonlama o'zgarishlar kuzatiladi – mushak kuchi va tezkorlik oshib, chidamlilik pasayadi.

### ***Jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishining bosqichliligi***

Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish dinamikasida – bir xil yuklamalarni uzoq muddat davomida, ko'p marotaba bajarishda – uchta nisbatan mustaqil bosqichni shartli ravishda ayirib ko'rsatish mumkin:

*Birinchi - qobiliyatlarning rivojlanish darajasini oshirish;*

*Ikkinchi - qobiliyatlarni rivojlantirishda maksimal ko'rsatkichlarga erishish;*

*Uchinchi - jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish ko'rsatkichlarining pasayishi;*

*Birinchi bosqichda* yuklama qo'llash natijasida organizmda har tomonlama moslashtiruvchi o'zgarishlar yuz beradi, ular harakat faoliyati xususiyatlari bilan bog'liq jismoniy qobiliyatlarning o'sishiga va funksional imkoniyatlarning asta-sekin kengayishiga sabab bo'ladi.

*Ikkinchi bosqichda* moslashtiruvchi o'zgarishlar o'sib borgani sayin standart yuklama organizmda tobora kamroq funksional siljishlarga sabab bo'ladi. Bu moslashtiruvchi jarayonlarning turg'un adaptatsiya bosqichiga o'tganligidan darak beruvchi bir belgidir. Tegishli qobiliyatlarning namoyon bo'lishi asosida yotuvchi tana a'zolari va tizimlarining imkoniyatlari jiddiy tarzda kengayib boradi. Ularning faoliyatida tejamlilik va o'zaro muvofiqlashuv kuchayadi. Bularning barchasi qobiliyatlarning maksimal darajada namoyon bo'lishi uchun sharoit yaratadi.

*Uchinchi bosqichda* mazkur yuklama organizmdagi funksional imkoniyatlarning kengayishi tufayli moslashtiruvchi siljishlarni yuzaga keltirmay qo'yadi, ya'ni uning rivojlantiruvchi ta'siri yo pasayadi, yoki umuman yo'qoladi. Qobiliyatlar rivoji yana davom etishi uchun qo'llaniladigan yuklamalarning xususiyatlari va mazmunini o'zgartirish (boshqa mashqlar tanlash, ish shiddatini oshirish, uning davomiyligi yoki mashqlarni bajarish sharoitlarini o'zgartirish), shu tariqa jismoniy qobiliyatlar uchun yangi, yuqoriroq talablar qo'yish zarur. Boshqacha aytganda, qobiliyatlar rivojini go'yoki birinchi bosqichga o'tkazish kerak.

### ***Qobiliyatlar rivojining notekis va geteroxronligi (turli vaqtga mansubligi)***

Rivojlanishning notekisligi bir bosqichdagi jismoniy qobiliyat ko'rsatkichlarining o'sish darajasi boshqalardagiga qaraganda ancha jiddiy bo'lishi mumkinligini bildiradi. Bu uncha katta bo'lmagan vaqt kesmalari (masalan, bir necha hafta, oylik daralar) uchun ham, umuman rivojlantirish jarayoni uchun ham (aytaylik, bir necha yillik mashg'ulotlar uchun) to'g'ri bo'la oladi. Odatda, jismoniy qobiliyatlarning eng ko'p o'sishi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning boshlang'ich davrida kuzatiladi. Biron –

bir qobiliyatning rivojlanish darajasi ko'tarila borar ekan, uning o'sish sur'ati pasayadi. Jismoniy qobiliyatlar rivoji ularning o'sish sur'ati pasayishi bilan bog'liq ekan, zarur siljishlarga erishish uchun rivojlanishning har bir keyingi bosqichida tobora ko'p vaqt kerak bo'laveradi.

Jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish ko'rsatkichlari o'zgarishlarida (o'sishida) geteroxonlik (turli vaqtga mansublik) hodisasi kuzatiladi. U alohida jismoniy qobiliyatlarning shiddatli o'sa boshlashiga mos keladigan lahzalarning vaqt nuqtai - nazaridan o'zaro muvofiq kelmasligida namoyon bo'ladi. Maxsus tadqiqotlar va amaliy tajriba shuni ko'rsatadiki, inson hayotining muayyan yosh davrida qobiliyatlar rivojiga ta'sir ko'rsatadigan qulay imkoniyatlar mavjud bo'ladi, chunki ulardan ayrimlarining o'sish sur'atlari boshqa yosh davrlaridagiga nisbatan ancha yuqori bo'ladi. Bu davrlarni odatda sensitiv (hissiy) yoki kritik deb ataydilar, chunki ular organizmning rivojlanishida alohida ahamiyatga ega.

Ayrim qobiliyatlarning rivojlanishida jismoniy tarbiyaning eng kuchli ta'siri ularning jadal sur'atda tabiiy rivojlanishi davriga mos kelishi aniqlangan. Boshqa yosh davrlarida mazkur qobiliyatga pedagogik ta'sir ko'rsatishning samaradorligi neytral yoki hatto salbiy bo'lishi ham mumkin. Shuning uchun muayyan jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirishda eng qulay yosh davrlarini o'tkazib yubormaslik juda muhim, chunki keyinroq buni amalga oshirish ancha qiyin kechadi.

Bolalarda alohida jismoniy qobiliyatlarning jadal rivojlanish davrlari rasmda ko'rsatilgan. Ko'rinib turibdiki, ularning har biri o'z sensitiv davriga ega. Bu davrlarning vaqt chegaralari o'g'il va qiz bolalarda bir xil emas. Odatda, ko'pgina qobiliyatlarning jadal rivojlana boshlashi vaqti nuqtai nazaridan qizlar o'smir bolalardan 1-2 yilga oldinda boradilar.

Ta'kidlash zarurki, turli mualliflarning ilmiy-usuliy adabiyotlarida u yoki bu qobiliyat rivojlanishining har xil sensitiv davrlari ko'rsatilganligiga duch kelish mumkin. Bunday tafovutlarning bir necha sababi bo'ladi:

1. Biron-bir qobiliyatni o'lchash uchun bir xil bo'lmagan testlardan foydalanish.

2. Jismoniy qobiliyatlar ko'rsatkichlarining o'sish sur'atlarini aniqlash uchun turli yondashuv va formulalarni qo'llash.

3. Tekshirish uchun tanlab olingan sinaluvchilarning bir turli emasligi (tekshirilayotgan kishilar sonining turlichaligi, ularning jismoniy rivojlanishi, tayyorgarlik darajasi, umumiy faoliyat rejimi va boshqalarning bir xil emasligi).

### *Qobiliyatlar rivojlanish ko'rsatkichlarining qaytariluvchanligi*

Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish natijasida erishiladigan funksional va tuzilishga xos o'zgarishlar qaytariluvchan bo'lib, ular teskari rivojlanishi ham mumkin. Shug'ullanishda nisbatan qisqagina uzilish bo'lsa kifoya, shu zahoti funksional imkoniyatlar darajasi pasaya boshlaydi, tuzilishga xos belgilar teskari tomonga rivojlana boradi va oqibatda jismoniy qobiliyatlarning ko'rsatkichlari ham pasayadi.

Birinchi navbatda, tezlik qobiliyatlari, keyinroq kuch va oxirida uzoq muddatli faoliyatga chidamlilik qobiliyatlari susayadi. Sportchilarni kuzatish shuni ko'rsatadiki, 5 oy davom etgan mashg'ulotlarni to'xtatish harakatlar maksimal sur'atining dastlabki darajasiga 4-6 oydan so'ng, mushak kuchi maksimal sur'atining dastlabki darajasiga 18 oydan so'ng, chidamlilikning xuddi shunday ko'rsatkichiga esa 2-3 yildan so'ng olib keladi.

### *Jismoniy qobiliyatlarning ko'chishi*

Turli jismoniy qobiliyatlar bir-birlari bilan chambarchas aloqada rivojlanadi. Bir qobiliyatning rivojlanish darajasidagi yo'naltirilgan o'zgarish boshqasining rivojlanish darajasida o'zgarishlar sodir bo'lishiga olib keladi. Bu hodisa "jismoniy qobiliyatlarning ko'chishi" deb ataladi.

*Ko'chish ijobiy va salbiy bo'lishi mumkin.* Ijobiy ko'chishda bir qobiliyatning rivojlanishi boshqasining takomillashuviga ta'sir ko'rsatadi. Masalan, "portlovchi" kuchning ortishi – harakatlar tezligiga. Salbiy ko'chishning xususiyati shuki, bir qobiliyatning rivojlanishi ikkinchisining o'sishini sekinlashtiradi yoki uning rivojlanish darajasini pasaytiradi.

*Ko'chish bir tarkibli va har xil tarkibli bo'ladi.* Bir tarkibli ko'chishda bir xil qobiliyat darajasining qo'llanilayotgan va qo'llanilmayotgan mashqlar orqali ortishi kuzatiladi. Masalan, osilib turgan holda qo'llarni bukib – yozish orqali kuch chidamli-ligi ortadi; xuddi shu qobiliyat qo'lga tayangan holda ularni bukib – yozish chog'ida ham rivojlanadi. Har xil tarkibli ko'chishda bir qobiliyatning rivojlanishiga olib keladigan

mashg'ulot xuddi shu qatori boshqa jismoniy qobiliyatlar darajasining ham o'zgarishiga olib keladi. Masalan, blokli qurilmada shug'ullanganda qo'l bukuvchilarining izometrik kuchi ortar ekan, bu kuch chidamliligining ham oshishini ta'minlaydi.

*Ko'chish yana ikki tomonlama* (masalan, agar kuch qobiliyatlari rivojlantirilganda, tezlik qobiliyatlari ham takomillashsa, tezlik qobiliyatlari takomillashtirilganda esa kuch qobiliyatlari ham rivojlanib boradi) va *bir tomonlama* (masalan, harakat tezkorligi rivojlantirilganda, reaksiya vaqti ham takomillashadi, lekin reaksiya vaqtini yaxshilashga yo'naltirilgan mashqlar harakat tezkorligi rivojiga mutlaqo ta'sir ko'rsatmaydi) bo'ladi.

Nihoyat *to'g'ridan to'g'ri va bilvosita* ko'chish turlari ajratiladi. To'g'ridan – to'g'ri ko'chishda bir qobiliyatning rivojlanish darajasi ko'tarilsa, bu boshqa qobiliyatning rivojida bevosita aks etadi. Masalan, qisqa masofalarga yuguruvchilar oyoq mushaklarining tezlik – kuch tayyorgarligi darajasi ortsa, yugurish tezligi ham kuchayadi. Bilvosita ko'chishda qobiliyatning takomillashuvi uchun faqat sharoit yaratiladi. Masalan, sprinter oyoqlarining maksimal kuchi tezkor yugurish natijasi bilan hech qanday to'g'ridan - to'g'ri aloqaga ega emas.

Lekin uning sakrash mashqlari bilan bog'liqligi borki, ularning natijalari, o'z navbatida, tezkor yugurish bilan ancha mustahkam aloqada hisoblanadi. Shuning uchun oyoqlarning maksimal kuchini rivojlantirishga yo'naltirilgan darslar tezlik - kuch qobiliyatlari uchun funksional baza yaratishga yordam beradi, ular esa pirovard natijada yugurish tezligini belgilaydi. Ko'chish turlarining ta'siri ko'pgina sport turlarida maxsus va umumiy jismoniy rivojlantirish vazifalarini hal etishda qo'llaniladi.

Bir xil qobiliyatlarning boshqalariga ko'rsatadigan ta'sir kuchi va xususiyatlari ko'p jihatdan quyidagi omillarga bog'liq:

1. Pedagogik ta'sirotning ustun yo'nalishlari va ularni rivojlantirib navbatlashga (masalan, tezlik va kuch, chidamlilik qobiliyatlarini barobar talab qiluvchi mashqlardan iborat dars ulardan faqat bittasini hatto ikki barobar oshirilgan yuklama bilan rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotdan ko'ra yaxshiroq natija beradi).

2. Shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorlik darajasiga (jismoniy tayyorlik darajasi past bo'lganda, bir qobiliyatning rivojlanishi odatda

boshqalarining ham rivojlanish darajasi ortishiga olib keladi, biroq keyinchalik qobiliyatlarning bunday muvoziy tarzda o'sishi to'xtab qoladi.

Jismoniy qobiliyatlarning "ko'chishi" jiddiy pedagogik ahamiyatga ega. Shu hodisa tufayli jismoniy mashqlarning nisbatan tor doirasi bilan shug'ullangan holda harakat faoliyatining har qanday turini muvaffaqiyatli o'zlashtirib olish mumkin. Bu imkoniyat jismoniy tarbiya amaliyotida kishilarni mehnat, sport faoliyatiga, harbiy ishga tayyorlashda qo'llaniladi.

### ***Harakat malakalari va jismoniy qobiliyatlarning o'zaro aloqasi va birligi***

Jismoniy qobiliyatlar faoliyat chog'ida namoyon bo'lar ekan, ularni harakat malaka va ko'nikmalaridan ayri holda tasavvur etib bo'lmaydi. Insonning u yoki bu harakat faoliyatini qay darajada o'zlashtirib olganiga qarab tegishli jismoniy qobiliyatlarini yuzaga chiqarish darajasi ham o'zgaradi.

### **§6.3. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish tamoyillari**

Harakatga o'rgatish va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish jarayonlari, ularning ta'sir obyekti bitta jismoniy mashqlarni bajarayotgan muayyan odam bo'lishiga qaramay, turli qonuniyatlarga bo'ysunadi. Qonuniyatlarning o'ziga xosligi ularni ro'yobga chiqarish uchun tegishli pedagogik (usuliy) amallarni talab qiladi: harakatlarga o'rgatish uchun - bir xil pedagogik tamoyillar, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish uchun boshqalari. Aytmoqchi, harakat faoliyatlarini o'zlashtirishda bu pedagogik jarayonning alohida xususiyatlaridan hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya sohasida pedagogik jarayonni olib boruvchi kishi uni faqat ta'lim va tarbiya tamoyillariga emas, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish tamoyillariga muvofiq ravishda qurishi kerak bo'ladi. Bunda shuni hisobga olish lozimki, jismoniy mashqlarga o'rgatish tamoyillari yagona talablarni o'zida aks ettiradi: har qanday pedagogik jarayon ongillik, faollik va boshqa tamoyillar asosiga qurilishi zarur. Ammo mazkur tamoyillarning aniq ro'yobga chiqarilishi (ya'ni vosita hamda usullarning tanlanishi) hal etiladigan vazifalarga (yo o'rgatishning, yoki jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishning vazifalariga) muvofiq bo'lishi shart. Deylik, harakat faoliyatini o'rgatishda tadrijiylik tamoyili hozirlovchi mashqlar

tizimi qurish orqali, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda esa jismoniy yuklama tizimi qurish orqali amalga oshiriladi.

Demak, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishning har qanday usuliyati didaktik tamoyillarning o'ziga xos tarzda amalga oshirilishini ko'zda tutishi lozim. Harakatlarga o'rgatish o'rganuvchiga berilayotgan jismoniy yuklamalarning ta'siriga bog'liq ekan, organizmning taxmin qilinayotgan yuklamalarga javob ta'siri qonuniyatlarini hisobga olish ehtiyoji paydo bo'ladi. Shuning uchun ham insonning holati bilan jismoniy yuklamalarning ularni vaqt nuqtai nazaridan tashkil etish bilan bog'liq tarzdagi aloqalari qonuniyatlarini ifodalovchi alohida, o'ziga xos tamoyillar mavjud.

***Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish tamoyillarini quyidagilar tashkil etadi: Pedagogik ta'sirotning muntazamligi tamoyili.*** Mazkur tamoyil insonning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish uchun jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishi zaruriyatini ko'zda tutadi. Chunki qobiliyatlar, avvalo, o'zlari namoyon bo'ladigan faoliyat jarayonida rivojlanadilar va takomillashadilar. Mazkur tamoyil asosida shunday qonuniyatlar yotadiki, ular inson organizmida harakat hamda faoliyatlarning takroriy ta'siri, ishchanlik qobiliyati tiklanishining har bir bosqichida ish va dam olishning turlicha navbatlashuvi qanday aks etishini, shuningdek, mashg'ulotlar orasida o'zini oqlamaydigan darajadagi uzoq muddatli tanaffuslar yuz berganda, qobiliyatlar rivojining qaytariluvchanligini tavsiflaydi.

Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda ta'sirotlarning mustaqilligi alohida dars doirasida u yoki bu mashqlarni zarur tartibda bajarish, shuningdek, ma'lum vaqt mobaynida (hafta, oy, chorak, yil va h.k.) dars va ular orasidagi dam olish oraliqlarini to'g'ri navbatlash orqali ta'minlanadi. Alohida darsda harakat faoliyatini ko'p marotabalab bajarish hamda darslarning o'zini takrorlash natijasida inson organizmida funksional siljish yuz berib, ular tegishli ta'sirni tavsiflaydi. Har bir mashqni bajargandan so'ng yoki dars yakunida organizmda sodir bo'ladigan o'zgarishlarni tez muddatli (*yaqin*) ta'sir sifatida belgilaydilar. Bu ta'sir darhol yo'q bo'lmaydi, u ma'lum muddat saqlanib turadi.

Avvalgi dars tugaganidan keyingi dars boshlanguniga qadar organizmning holatida kuzatiladigan barcha o'zgarishlar chetga surilgan

yoki *shakli o'zgartirilgan ta'sir* deb ataladi. Agar darslar orasida haddan tashqari uzoq tanaffus bo'lsa, bu ta'sir umuman yo'qolib ketishi mumkin, bu esa jismoniy qobiliyatlar rivojida jiddiy tarzda aks etmaydi. Shuning uchun jismoniy qobiliyatlar ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarishlar bo'lishi yoki ularning erishilgan darajasini saqlab qolish uchun tanaffuslarga yo'l qo'ymaslik kerak, ular darslarning ijobiy ta'sirini yo'qqa chiqaradi. Boshqacha aytganda, pedagog pedagogik jarayonni shunday qurishi kerakki, har bir avvalgi darsning "izlari" keyingi darsning ta'siri ustiga "qoplanishi" (unga qo'shilishi) zarur. Bunday ish olib borish natijasida *jamg'ariluvchi (to'planuvchi) ta'sir* yuzaga keladi, organizmda moslashish bilan bog'liq chuqur qayta qurishlar amalga oshib, ular tana a'zolari va tuzilmalarning sifat jihatidan yangi funksional darajaga o'tishiga erishish imkonini beradi.

Demak, muntazamlik tamoyilini amalga joriy etishda jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining asosini tashkil etuvchi funksional hamda tuzilishga oid moslashuv jarayonlarining uzluksizligi, ya'ni doimiyligini ta'minlash lozim. Bunga, eng avvalo, har bir qobiliyatni takomillashtirish uchun eng maqbul sanalgan harakat faolligi rejimiga rioya qilish orqali erishiladi, uning asosida esa, ma'lumki, ish va dam olishni u yoki bu tarzda navbatlash tartiblari yotadi.

***Pedagogik ta'sirotlar natijasini o'stirishda yuksaltirib borish va moslashtiruv – adekvat chegaraviyligi tamoyili.*** Mazkur tamoyil jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining bosqichma – bosqichligi va bir tekisda bormasligi qonuniyatlariga asoslanadi. Bu tamoyilga ko'ra, jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish jarayonida ikkita, bir qarashda o'zaro zid yo'nalishlarni uyg'unlashtirish zarur bo'ladi.

Asta-sekin, darajama – daraja, ya'ni tadrijiy ravishda yuklamani ham alohida bir mashg'ulotda, ham qator mashg'ulotlar davomida oshirib borish inson organizmining ularga moslashishini osonlashtiradi, sodir bo'layotgan moslashuv jarayonlarini chuqurlashtiradi va mustahkamlaydi, shu tariqa yuklamalarning yangi, yuqoriroq darajasiga o'tish uchun sharoit yaratishga yordam beradi. Organizmdagi a'zolar va tizimlarning jismoniy imkoniyatlariga mos kelmaydigan, haddan tashqari baland talablar qo'yish, jismoniy qobiliyatlarni tez o'stirishga urinish (jadallashtirilgan

mashg'ulotlar) teskari ta'sir ko'rsatib, salomatlik uchun zararli bo'lishi ham mumkin.

Shuni yodda tutish kerakki, yuklama ta'sirida organizmdagi turli a'zolar, tizim va funksiyalarning morfologik takomillashuvi sur'atlari bir xil bo'lmaydi.

Demak, shug'ullanish jarayonida turli yo'nalishdagi mashqlarni qo'llash har bir holatda yuklamaning o'ziga xos tarzda oshirib borilishini talab qiladi. Masalan, "shpagat" mashqi uchun bo'g'imlardagi harakatchanlikni oshirishda jiddiy yutuqlarga 3 oylik mashg'ulotlar davomida erishish mumkin, harakat apparatining bir necha mushak guruhlaridagina hajmni sezilarli kattalashtirish uchun kamida 6 oy zarur bo'ladi.

Ayni vaqtda yurak – qon tomir va nafas tizimlari faoliyatini yaxshilash maqsadida 10-12 oy davomida muntazam shug'ullanish kerak. Jismoniy qobiliyatlar xususida so'z borganda, bu tafovutlarni sodda qilib quyidagicha ifodalash mumkin: egiluvchanlik kun sayin ortib boradi; kuch – hafta sayin; tezkorlik – oy sayin; chidamlilik esa yil sayin.

Yuklamalarni oshirib borishdagi tadrijiylik chegaraviy (maksimal) yuklamalarning qo'llanilishini istisno etmaydi, balki ko'zda tutadi. Bunday yuklamalar muayyan sharoitlarda jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish darajasida juda yuqori ijobiy o'zgarishlarga sabab bo'la oladi. Chegaraviy yuklama deganda, inson organizdaqing funksional zahiralarini to'la safarbar etadigan, lekin uning moslashish imkoniyatlari chegarasidan chiqmaydigan yuklama tushuniladi. U organizmning me'yorida faoliyat ko'rsatishiga zarar keltirmaydi, uning haddan ziyod zo'riqishiga sabab bo'lmaydi. "Chegaraviy" yuklama tushunchasi nisbiy ma'noga ega: tayyorlikning bir darajasida chegaraviy hisoblangan yuklama boshqasida bunday sanalmaydi. Shu tariqa muntazam mashg'ulotlar jarayonida organizmning funksional imkoniyatlari ortib borar ekan, ilgari maksimal bo'lgan yuklama odatdagiga aylanib boradi.

Shunday qilib, maksimal yuklamaning haqiqiy ko'rsatkichlarini insonning muayyan jismoniy holatiga nisbatangina aniqlash mumkin. Albatta, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda maksimal yuklamalarni shug'ullanuvchilarda tegishli tayyorgarlik mavjud bo'lganda, ularning

yoshini, alohida xususiyatlarini, shuningdek, yuklamalarning ham o'ziga xos jihatlarini e'tiborga olgan, boshqa tamoyillarga rioya qilgan holda qo'llash zarur.

Jismoniy yuklamaning kattaligi uning hajmi va shiddati bilan tavsiflanadi. Shunga ko'ra yuklama ish hajmini oshirish yoki uni bajarish shiddatini kuchaytirish yoxud bir vaqtning o'zida har ikkala ko'rsatkichni o'zgartirish hisobiga amalga oshiriladi. Amaliyotda yuklamani tadrijiy ravishda orttirib borishning turli shakllaridan foydalaniladi: to'g'ri chiziqli, ko'tariluvchi, pog'onali, to'lqinsimon va sakrovchan ravishda orttirish.

*Turli xususiyatli pedagogik ta'sirotlarni vaqt mobaynida oqilona taqsimlash va uyg'unlashtirish tamoyili.* Bu tamoyil bir mashg'ulot doirasida ham, mashg'ulotlar seriyasi doirasida ham kattaligi va yo'nalishi jihatidan turlicha yuklamalarning o'zaro aloqasi hamda navbatlashuv tartibining oqilona asoslanishi, maqsadga muvofiqligiga rioya qilinishini talab etadi. Uni joriy etish uchun ish va dam olishni navbatlash negizida yotuvchi qonuniyatlarni hamda jismoniy qobiliyatlarning "ko'chishi" qonuniyatlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish jarayonida ko'proq tanlab ta'sir qiluvchi va majmualiy tavsifdagi, har xil – katta, o'rta va kichik yuklamalardan foydalanish mumkin. Birinchi tilga olingan yuklamalar asosan alohida qobiliyatlarni, masalan, tezkorlik va kuch qobiliyatlarini, keyingilari esa turli faoliyat chog'ida tezkorlik va chidamlilik imkoniyatlarini izchil yoki muvoziy tarzda (ayni bir vaqtda) takomillashtirishni ko'zda tutadi.

Alohida mashg'ulot yoki mashg'ulotlar seriyasi davomida ma'lum bir qobiliyatni rivojlantirishda bir xil yo'nalishdagi yuklamalardan foydalanish inson organizmiga majmualiy yuklamalarga qaraganda ancha chuqur, lekin chegaralangan ta'sir ko'rsatishi isbotlangan. Amaliyotda tanlab ta'sir ko'rsatuvchi yuklamalarning turli uyg'unlikdagi variantlari ko'p uchraydi. Masalan, bir mashg'ulot mobaynida chang'ichi – poygachining aerob chidamliligini rivojlantirish uchun faqat motorli chang'ilarda harakatlanishdan foydalanish mumkin. Lekin bu mashqni turli usullar rejimida bajarish lozim: dastlab oraliqli, keyin esa bir me'yorli usul

qo'llaniladi yoki, aksincha, bir usuldagi mashg'ulot tuzilishida bir yo'nalishli har xil vositalar majmuasidan foydalanish mumkin.

Majmuali yo'nalishdagi yuklama organizmga ancha keng, ammo yuzakiroq ta'sir ko'rsatadi. Turli qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan majmuali yo'nalishdagi yuklamalarni qo'llashda, birinchi navbatda, quyidagilarga e'tibor berish zarur:

1) oqilona izchillikni, ya'ni har xil qobiliyatlarni rivojlantirishga ko'maklashadigan yuklamalarni mashg'ulotga kiritish tartibi va ketma – ketligini aniqlab olish;

2) yuklamalar hajmi va shiddatining oqilona nisbatini tanlash.

Ma'lumki, tezkorlik xususiyatiga ega bo'lgan yuklamalar chidamlilikning ko'proq namoyon etilishini talab qiladigan yuklamalar uchun qulay fiziologik sharoit yaratadi. Ular esa o'zidan keyin bir necha soat mobaynida (agar jiddiy o'sish yuz bergan bo'lsa), tezkorlik mashqlarining bajarilishiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan "iz" qoldirib ketadi. Yana shu ham aniqlanganki, tezkorlik yuklamalari kuch xususiyatlariga ega bo'lgan ta'sirotlar bilan yaxshi uyg'unlashadi, bunda ijobiy davomli ta'sir ma'lum sharoitda, ya'ni kuch mashqlari tezkorlik mashqlaridan avval bajarilgandagi holatda ham, ularning teskari ketma – ketligi holatida ham amal qilishi mumkin.

Shuning uchun majmuali mashg'ulotlarda yuklamaning eng maqbul ketma-ketligini tanlashda ularning asosiy yo'nalishiga qarab quyidagi tartibda qo'llash mumkin:

**KUCH => TEZLIK => CHIDAMLILIK**  
yoki

**TEZLIK => KUCH => CHIDAMLILIK**

Bu tartib alohida mashg'ulot ichidagi mashqlar ketma – ketligi uchun ham, haftalik yoki unga davomiyligi jihatidan yaqin sikllardagi mashg'ulotlar ketma – ketligi uchun ham to'g'ri hisoblanadi. Albatta, ko'rsatilgan tartib jismoniy tarbiya va sport amaliyotida yagona emas. Bir qator omillarga (shug'ullanuvchilarning tayyorligi, qo'llanilayotgan yuklamalarning kattaligi va o'sib-o'zgarishlari, mashg'ulotlarning umumiy yo'nalishi va h.k.) bog'liq ravishda uyg'unlashtirishning boshqacha tartiblari ham uchrashi mumkin.

Har bir muayyan holatda yuklamalarning hajmi va shiddati to'g'risidagi masala ularning xususiyatlari, yo'nalishi va qo'llanishidagi izchilligini, shug'ullanuvchilarning funksional holati, o'ziga xos alohida jihatlarini e'tiborga olib hal etiladi. Yuklamalarni majmuali – muvoziy tarzda tashkil etishga xos xusu-siyatlardan biri tayyorgarlikning qandaydir bosqichida bir vaqtning o'zida asosan har xil yo'nalishdagi yuklamalar ta'sirotidan foydalanishdir.

Bunday tashkil etish tizimi, ish hajmi yoki shiddati ortishiga qaramay, organizmga bir me'yorli, yalpi ta'sir ko'rsatadi. Bunda yuklamaning maxsus tarkibiy qismlariga organizmning tabaqalashtirilgan moslashuv reaksiyalari sust ifodalanadi, chunki undagi moslashish jarayonlari umumlashtiruvchi xususiyatga ega. Natijada yuklamaning rivojlantiruvchi ta'siri tezgina yo'qolib, moslashuv jarayoni sekinlashadi, jismoniy qobiliyatning rivojlanish darajasi barqarorlashadi yoki hatto pasayadi.

***Ta'sirotlarning maqsadga yo'naltirilganligi va moslashuv adekvatligi tamoyili.*** Jismoniy qobiliyatlarning shakllanishi va takomillashuvi asosida inson organizdaqing harakat faoliyati sharoitlariga uzoq muddatli moslashuvi mexanizmlari yotadi. Qobiliyatlarning izchil kuchayib borishiga javobgar bo'lgan organ va tizimlardagi moslashuv o'zgarishlarining foydaliligi ular jismoniy yuklamaga qanchalik adekvat bo'lsa, shunchalik yuqori bo'ladi. Yuklama tufayli organizmda biokimyoviy, morfologik, fiziologik va ruhiy o'zgarishlar yuz beradi, ular muayyan rivojlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy tarbiya jarayonida yuzaga keladigan ko'pgina ta'sirlarning organizm tomonidan izchil tarzda to'planishi oqibatida qobiliyatlarning tadrijiy, uzluksiz o'sishi ta'minlanadi.

Biroq faoliyatlar rivojlanish darajasining bunday o'sib borishi mashg'ulot ta'sirining maqsadga yo'naltirilganligi hamda (qo'yilgan maqsadga muvofiq) adekvatligi ta'daqlangandagina yuz beradi. Shunga ko'ra jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda jismoniy faollikning eng maqbul rejimi tanlanar ekan, avvalo, jismoniy yuklamaning yo'nalishi va kattaligini, uning hajmi hamda shiddatini to'g'ri belgilab olish; bir mashg'ulot doirasida ham, mashg'ulotlar tizimida ham kuch, tezlik, muvofiqlash bilan bog'liq yuklamalarni dam olish bilan oqilona navbatlash uchun sharoit

yaratish; muayyan vaqt davomida yuklamalarni oshirishning tegishli shakllarini hamda ularni almashlab qo'llash tartibini ko'zda tutish zarur.

***Pedagogik ta'sirotning yosh adekvatligi tamoyili.*** Bu tamoyilga ko'ra pedagog shug'ullanuvchilarning qobiliyatlarini shakllantirishda ularning yoshiga muvofiq xususiyatlarni, ya'ni ontogenezning tabiiy ravishda almashinib turadigan davrlarini hisobga olib ish ko'rishi zarur. Albatta, bu organizmdagi turli a'zo va tizimlarda qonuniy tarzda kechadigan o'zgarishlar ketidan ko'r-ko'rona ergashishni bildirmaydi. Bu erda gap mazkur o'zgarishlarni e'tiborga olgan holda ko'p yillik mashg'ulotlar davomida tegishli ruhiy – fiziologik funksiyalar, xususiyatlarga o'z vaqtida tanlab ta'sir ko'rsatilishini ta'minlash ustida ketyapti.

Organizm voyaga etayotgan, ya'ni etilayotgan yillarda u yoki bu qobiliyatning shakllanishidagi krizisli davr boshlanganligini biladigan pedagog ularning rivojlanish darajasiga maqsadga muvofiq tarzda, samarali ta'sir ko'rsatishi, organizmning yashirin imkoniyatlaridan to'la foydalanishi mumkin. Keksa va katta yoshlilar organizmiga involyusion o'zgarishlar xos bo'lib, bu davrda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshira borish emas, balki imkon qadar qobiliyatlar rivojidadagi ortga qaytish o'zgarishlariga qarshi turish lozim.

***Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda o'zib boruvchi ta'sirotlar tamoyili.*** Uning mohiyati shundaki, foydalaniladigan pedagogik ta'sirotlar (vosita, usul va shakllar) shaxsning shu qobiliyatlari rivojlanish darajasiga muvofiq bo'lishi kerak. Biroq bu muvofiqlik mutlaq bo'lmasligi lozim.

Jismoniy qobiliyatlarni uzluksiz rivojlantirib turish uchun tashqi ta'sirlar muayyan qobiliyatning ichki rivojlanishidan o'zib borishi kerak. Agar tashqi ta'sirlarning ichki rivojlanishlardan birmuncha o'zib boruvchi bunday muvofiqligi bo'lmasa, unda qobiliyatlar rivojida to'xtash, qotib qolish (turg'unlik) yuzaga keladi. Qobiliyatlar rivojlanishidagi turg'unlik, odatda, qolipga aylangan usuliyatning, o'zib boruvchi muvofiqlik tamoyili amal qilmayotganligining, usuliy yo'llardan foydalanishning qobiliyatlar rivojidan ortda qolishining natijasidir.

***Qobiliyatlarni rivojlantirishda mutanosiblik tamoyili.*** Inson hayotining har bir yoshiga xos rivojlanish bosqichida qobiliyatlar darajasidagi eng maqbul nisbatga rioya qilinishini ko'zda tutadi. U yoki bu

qobiliyatlarning eng muvaffaqiyatli mutanosibligi alohida mashqlarda natijalarning yanada yuqori darajasini ta'minlaydi.

Mashg'ulotlar jarayonida tayyorgarlikning turli vositalarini to'g'ri taqsimlash hisobiga alohida qobiliyatlar rivojida zarur mutanosiblikka erishish mumkin.

***O'zaro bog'liq holda ta'sir ko'rsatish tamoyili.*** Bu tamoyil jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va harakat ko'nikmalarini shakllantirish jarayonlarining o'zaro uzviy aloqasi hamda uni boshqarish imkoniyatiga asoslanadi. Bu tamoyilga ko'ra, mashg'ulotlar ta'siri zarur qobiliyatlarni rivojlantirishgina emas, ularni muayyan mashqning harakat tuzilmasida qo'llash malakasiga ham mos bo'lishi zarur. Bunga bir vaqtning o'zida kuch, chidamlilik va boshqa qobiliyatlarni, harakat ko'nikmasining alohida elementlarini yoki butun bir ko'nikmani shakllantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlarni tanlab olish yo'li bilan erishish mumkin. Suzishda qo'llar harakati tuzilmasida ulardagi mushak kuchini rivojlantirish uchun sherikni shatakka olib yoki rezina tasma bilan uning qarshiligini engib qo'l bilan suzish tavsiya etiladi; yengil atletikada og'irlashtirilgan belbog' taqqan holda sakrash mashqlari, balandlikka va uzunlikka sakrashlar bajariladi.

**Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantrishda yosh xususiyatlari.** Yosh sportchilarni tayyorlashni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun rivojlanishning yosh xususiyatlarini, tayyorgarlik darajasini, tanlangan sport turi xususiyatlarini, jismoniy sifatlar rivojining o'ziga xos jihatlarini, harakat ko'nikma va malakalarining shakllanishini sinchiklab hisobga olish zarurdir.

Treningning yosh zonalarini bilishi ko'p yillik mashq jarayonini yaxshiroq tizimlashtirishga imkon beradi. Biroq yosh ko'p yillik mashg'ulotning oqilona tizimini qurishda e'tiborga olish zarur bo'lgan yagona omil emas. Sportchilarning alohida jismoniy qobiliyatlari va sifatlarini tarbiyalash uchun eng qulay davrlarni, shuningdek, texnik – taktik faoliyatlarni sifatli o'zlashtirish uchun moyillikni ham chuqur o'rganish lozim.

Yoshlik davrida barcha jismoniy qobiliyatlar zahirasi mavjud bo'ladi. Buning uchun oqilona va muntazam pedagogik ta'sirotlar tasdiqlangan bo'lishi kerak. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan pedagogik ta'sirot yoshga mos rivojlanish jarayonining u yoki bu

pog'onasida o'sishi eng yorqin ifodalangan qobiliyatlarning to'la namoyon bo'lishiga yordam beradi.

Yuqoridagi qatorda o'g'il bolalarda harakat faoliyati rivojlanishining sezgirlik bosqichlari, pastki qatorda esa qizlardagi xuddi shunday bosqichlar ko'rsatilgan. Mazkur ma'lumotlarning hisobga olinishi trenerga u yoki bu jismoniy qobiliyatlarning o'sishidagi to'xtab qolishlarga barham berish imkoniyatini yaratadi.

Jismoniy qobiliyatlar tushunchasiga aynan harakat faoliyatining namoyon bo'lishi bilan birga bu namoyon bo'lishning o'ziga xosligini belgilovchi ruhiy – fiziologik xususiyatlar ham kiradi.

Kuchning miqdoriy o'lchami sifatida mushak zo'riqishining kattaligi xizmat qiladi; tezkorlikning o'lchami – mushak qisqarishlari tezligi, uning yashirin davri, shuningdek, muayyan masofa kesmasida harakatlanish tezligi; chidamkorlikniki – mushak ishining bajarilish davomiyligidir. Periferik harakat apparati, ichki organlar faoliyatining holati, biokimyoviy jarayonlar har bir jismoniy sifatning namoyon bo'lishida o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'ladi. Jismoniy sifatlarning takomillashuvida ongli irodaviy nazorat katta ahamiyat kasb etadi. Ma'lumki, tezlik chidamliligining namoyon bo'lishi bilan bog'liq ish jarayonida tang holatni yengib o'tish malakasi 400-1500 m.ga yugurishdagi muvaffaqiyatni jiddiy darajada oldindan belgilab beradi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning tuzilishga xos asoslari tayanch – harakat apparati, markaziy va periferik asab tizimi, ichki a'zoldagi ijobiy morfologik hamda biokimyoviy o'zgarishlar bilan bog'liq. Demak, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi somatik hamda vegetativ faoliyatlarning muvofiqligiga to'g'ridan-to'g'ri aloqador ekan.

#### **§6.4. Koordinatsion qobiliyat va chaqqonlik qobiliyatini tarbiyalash**

**Koordinatsion qobiliyat** – bu insonning, asab, mushak va harakat muvofiqligi orqali, bajarilayotgan harakat faoliyati talablaridan kelib chiqqan holda, jismoniy sifatlarni zarur nisbatda safarbar etilishini ta'minlovchi murakkab majmuaviy pisixo-fizik xususiyatlarining yig'indisi deb tariflash mumkin.

Biron harakat faoliyatini bajarishda insonning muvofiqlovchi imkoniyatlarini tavsiflash uchun nazariya va jismoniy tarbiya usuliyatida, uzoq vaqt “chaqqonlik” atamasi qo‘llanilib kelingan. Hozirgi kunda ularni belgilash uchun ko‘p hollarda “muvofiqlash layoqatlari” atamasi ishlatilmoqda. Bu tushunchalar ma‘nosi bo‘yicha yaqin bo‘lgani bilan, tarkibi bo‘yicha bir xil emas.

*Koordinatsion qobiliyat* – bu harakatlarning muvofiqlashtirilgan, aniqlik va tezlik bilan bajarilishini ta‘minlovchi qobiliyat bo‘lib, tananing fazodagi harakatlarini boshqarish va muhitga moslashish imkonini beradi.

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

“Muvofiqlash layoqatlari” tushunchasiga ta‘rif berish uchun boshlang‘ich nuqta bo‘lib “muvofiqlik” so‘zi xizmat qilishi mumkin (lotincha coordination so‘zidan olingan bo‘lib muvofiqlashtirish, tartibga solish ma‘nosini bildiradi).

“Harakatlarni muvofiqlash” tushunchasiga keladigan bo‘lsak, uning ma‘nosi lotinchadan tarjimasiga qaraganda ancha keng. Hozirgi vaqtda harakatlar muvofiqligining bir necha ta‘riflari mavjud. Ularning barchasi, ushbu murakkab hodisaning qandaydir alohida jihatlarini ochib beradi (fiziologik, biomexanik, neyrofiziologik, kibernetik)

N.A. Brenshteynning yozishicha “harakatlar muvofiqligi” bizning organlarimiz harakatlarining erkinlik darajasini yengib o‘tishdir, ya‘ni ularni boshqariluvchi jarayonga aylantirishdir.

Bu ta‘rif, oradan ancha vaqt o‘tgan bo‘lishiga qaramasdan, hozirgi kunda ham eng ko‘p tarqalgan va tan olinganlardandir. N.A. Brenshteynning (1991) fikricha harakat apparatini boshqarishida eng qiyini bu erkinlik darajalarini yengib o‘tishdir. Ma‘lumki, O. Fisherning (1906) hisoblari bo‘yicha gavda, bosh va oyoq-qo‘llar o‘rtasida bo‘lishi mumkin bo‘lgan 107 dan ortiq erkinlik darajasi mavjud. Masalan, faqat oyoq-qo‘llarning o‘zi 30 tadan erkinlik darajasiga ega. Shuning uchun, harakatlar muvofiqligida inson echishi lozim bo‘lgan asosiy masala, ortiqcha erkinlik darajalarini kamaytirishdir.

*Harakat apparatini boshqarishdagi qiyinchiliklarning asosiylari quyidagilar:*

1. Diqqatni inson tanasining ko‘plab bo‘g‘imlari va qismlari harakatlariga teng taqsimlash, ularni o‘zaro muvofiqlashtirish.
2. Inson tanasiga xos bo‘lgan ko‘plab erkinlik darajalarini yengib o‘tish.

### 3. Mushaklarning egiluvchanligi (N.A. Brenshteyn, 1991).

Keyingi vaqtda bir butun harakat amallarini tuzishning murakkabligini harakat dasturlarining o'zgarishi (bir a'zoning harakatini boshlanishining ikkinchisi bilan usma-ust tushishi) bilan bog'lashmoqda. Harakat dasturlari yig'ilgan tajribalar ta'siri ostida shakllanadi. Harakat dasturi - o'tgan, hozirgi va kelajakni "birlashtiruvchi" harakatni uning ma'nosi bilan muvofiqlashtiruvchi.

Harakat dasturlarining bir vaqtli va ketma-ket ta'siri o'tish jarayonlari bilan bog'langan. Ular orasida o'tish holatlari mavjud, unda harakatlarni boshqarishning markaziy tuzilmalarida bir emas, ikkita yoki bir nechta dasturlar mavjud bo'ladi. O'tish mexanizmlari harakatlarning biomexanik tuzilmasining paydo bo'lishida asosiy mexanizm hisoblanadi.

Fiziologik jihatdan "ortiqcha erkinlik darajasi" tushunchasini kiritish muvofiqlikni ta'riflash uchun yetarli, biroq pedagogik tomondan noto'g'ri, chunki tushunchada muvofiqlikning amaliy tomoni uchun muhim bo'lgan - vazifani muvaffaqiyatli yechish tomonidan mahrum bo'lgan (D. Donskoy, 1971). U harakat amallarini bajarishda muvofiqlikning uch turga ajratishni taklif qilgan asab, mushak va harakat muvofiqliligi.

*Asab muvofiqliligi* – harakatlarni mushaklarning torayishi hisobiga boshqaruvchi, asab jarayonlarini muvofiqlashtirish. Bu ma'lum sharoitlarda (ichki va tashqi) harakat vazifasini echishga olib keladigan asab jarayonlarining uyg'unligi.

*Mushak muvofiqliligi* – asab tizimi va boshqa omillardan tana qismlariga buyruqlar yetkazib beruvchi mushaklar torayishini muvofiqlashtirish.

*Harakat muvofiqliligi* – tana qismlarining fazo va vaqt bo'yicha, bir vaqtlik va ketma-ket, harakt vazifasiga, atrof muhit va inson holatiga mos harakatlarining muvofiqlashtirilgan uyg'unligi. U mushak muvofiqliligi bilan, garchi belgilansada u bilan bir xil emas.

Bir xil vazifalar qo'yilsa-da, lekin turli tashqi sharoit, insonning har xil holatlarida harakatlar yig'indisi masalani muvaffaqiyatli yechish uchun o'zgaradi. Bunda harakatlar muvofiqligi avvalo harakatlar tizimi sifatini, uning maqsadga muvofiqligini, masalaga va sharoitga mosligini belgilovchi mezonni o'z ichiga oladi. Sifat muvofiqlashuv jarayonining o'zida, harakat amalining borishida aniqlanadi.

Biron harakat faoliyatini bajarishda insonning muvofiqlovchi imkoniyatlarini tavsiflash uchun nazariya va jismoniy tarbiya usuliyatida, uzoq vaqt “chaqqonlik” atamasi qo‘llanilib kelingan. Hozirgi kunda ularni belgilash uchun ko‘p hollarda “muvo-  
fiqlash layoqatlari” atamasi ishlatil-  
moqda. Bu tushunchalar ma‘nosi  
bo‘yicha yaqin bo‘lgani bilan, tarkibi  
bo‘yicha bir xil emas.

**Koordinatsion qobiliyat** – bu harakat-  
larning muvofiqlashtirilgan, aniqlik va  
tezlik bilan bajarilishini ta‘minlovchi  
qobiliyat bo‘lib, tananing fazodagi  
harakatlarini boshqarish va muhitga  
moslashish imkonini beradi.

“Muvofiqlash layoqatlari”

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

tushunchasiga ta‘rif berish uchun boshlang‘ich nuqta bo‘lib “muvofiqlik” so‘zi xizmat qilishi mumkin (lotincha coordination so‘zidan olingan bo‘lib muvofiqlashtirish, tartibga solish ma‘nosini bildiradi).

“Harakatlarni muvofiqlash” tushunchasiga keladigan bo‘lsak, uning ma‘nosi lotinchadan tarjimasiga qaraganda ancha keng. Hozirgi vaqtda harakatlar muvofiqligining bir necha ta‘riflari mavjud. Ularning barchasi, ushbu murakkab hodisaning qandaydir alohida jihatlarini ochib beradi (fiziologik, biomexanik, neyrofiziologik, kibernetik)

N.A. Brenshteynning yozishicha “harakatlar muvofiqligi” bizning organlarimiz harakatlarining erkinlik darajasini yengib o‘tishdir, ya‘ni ularni boshqariluvchi jarayonga aylantirishdir.

Bu ta‘rif, oradan ancha vaqt o‘tgan bo‘lishiga qaramasdan, hozirgi kunda ham eng ko‘p tarqalgan va tan olinganlardandir. N.A. Brenshteynning (1991) fikricha harakat apparatini boshqarishida eng qiyini bu erkinlik darajalarini yengib o‘tishdir. Ma‘lumki, O. Fisherning (1906) hisoblari bo‘yicha gavda, bosh va oyoq-qo‘llar o‘rtasida bo‘lishi mumkin bo‘lgan 107 dan ortiq erkinlik darajasi mavjud. Masalan, faqat oyoq-qo‘llarning o‘zi 30 tadan erkinlik darajasiga ega. Shuning uchun, harakatlar muvofiqligida inson echishi lozim bo‘lgan asosiy masala, ortiqcha erkinlik darajalarini kamaytirishdir.

*Harakat apparatini boshqarishdagi qiyinchiliklarning asosiylari quyidagilar:*

1. Diqqatni inson tanasining ko‘plab bo‘g‘imlari va qismlari harakatlariga teng taqsimlash, ularni o‘zaro muvofiqlashtirish.
2. Inson tanasiga xos bo‘lgan ko‘plab erkinlik darajalarini yengib o‘tish.

### 3. Mushaklarning egiluvchanligi (N.A. Brenshteyn, 1991).

Keyingi vaqtda bir butun harakat amallarini tuzishning murakkabligini harakat dasturlarining o'zgarishi (bir a'zoning harakatini boshlanishining ikkinchisi bilan usma-ust tushishi) bilan bog'lashmoqda. Harakat dasturlari yig'ilgan tajribalar ta'siri ostida shakllanadi. Harakat dasturi - o'tgan, hozirgi va kelajakni "birlashtiruvchi" harakatni uning ma'nosi bilan muvofiqlashtiruvchi.

Harakat dasturlarining bir vaqtli va ketma-ket ta'siri o'tish jarayonlari bilan bog'langan. Ular orasida o'tish holatlari mavjud, unda harakatlarni boshqarishning markaziy tuzilmalarida bir emas, ikkita yoki bir nechta dasturlar mavjud bo'ladi. O'tish mexanizmlari harakatlarning biomexanik tuzilmasining paydo bo'lishida asosiy mexanizm hisoblanadi.

Fiziologik jihatdan "ortiqcha erkinlik darajasi" tushunchasini kiritish muvofiqlikni ta'riflash uchun yetarli, biroq pedagogik tomondan noto'g'ri, chunki tushunchada muvofiqlikning amaliy tomoni uchun muhim bo'lgan - vazifani muvaffaqiyatli yechish tomonidan mahrum bo'lgan (D. Donskoy, 1971). U harakat amallarini bajarishda muvofiqlikning uch turga ajratishni taklif qilgan asab, mushak va harakat muvofiqliligi.

*Asab muvofiqliligi* – harakatlarni mushaklarning torayishi hisobiga boshqaruvchi, asab jarayonlarini muvofiqlashtirish. Bu ma'lum sharoitlarda (ichki va tashqi) harakat vazifasini echishga olib keladigan asab jarayonlarining uyg'unligi.

*Mushak muvofiqliligi* – asab tizimi va boshqa omillardan tana qismlariga buyruqlar yetkazib beruvchi mushaklar torayishini muvofiqlashtirish.

*Harakat muvofiqliligi* – tana qismlarining fazo va vaqt bo'yicha, bir vaqtlik va ketma-ket, harakt vazifasiga, atrof muhit va inson holatiga mos harakatlarining muvofiqlashtirilgan uyg'unligi. U mushak muvofiqliligi bilan, garchi belgilansada u bilan bir xil emas.

Bir xil vazifalar qo'yilsa-da, lekin turli tashqi sharoit, insonning har xil holatlarida harakatlar yig'indisi masalani muvaffaqiyatli yechish uchun o'zgaradi. Bunda harakatlar muvofiqligi avvalo harakatlar tizimi sifatini, uning maqsadga muvofiqligini, masalaga va sharoitga mosligini belgilovchi mezonni o'z ichiga oladi. Sifat muvofiqlashuv jarayonining o'zida, harakat amalining borishida aniqlanadi.

Harakat muvofiqligi haqila so'z ketganda, yuqorida ko'rsatilgan muvofiqliklardan tashqari, uning sensor-motor va motor-vegetativ turlarini ajratish lozim, vazifaning bajarilish sifati ularga bog'liq. Birinchisi tayanch-harakat apparatining va xususan sensor tizimlarining (ko'rish, eshitish, vestibulyar, harakat va boshq.) faoliyatini moslashtirish bilan bog'liq.

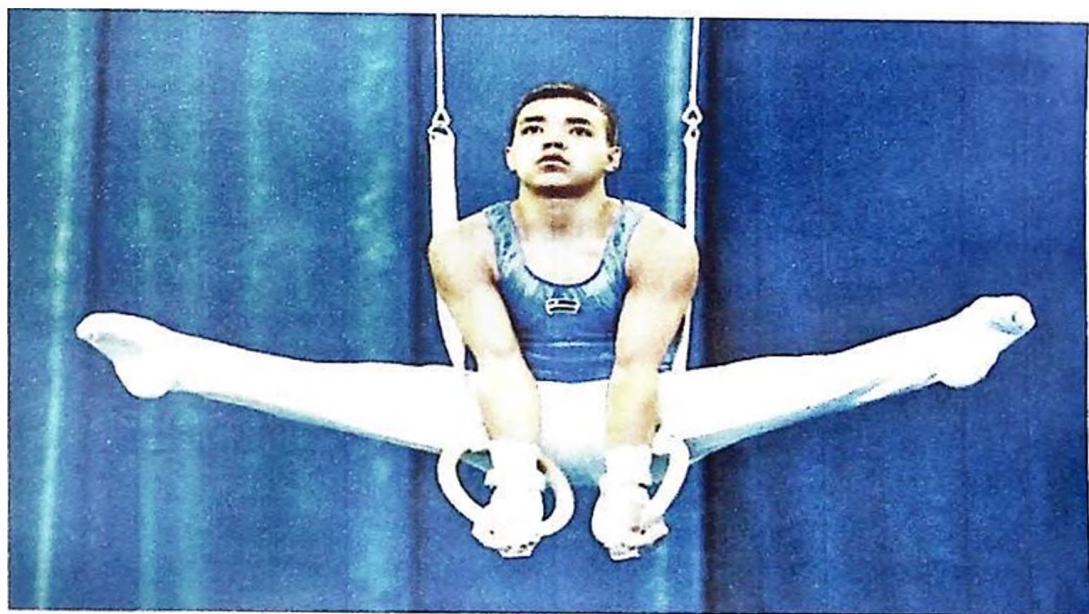
Insondagi sezishgi organlarining ahamiyati ulkan. Ular orqali biz dunyoni taniymiz, unda yuz berayotgan o'zgarishlarni va o'zimizning tanamizda yuz berayotgan jarayonlarni sezamiz. Muvofiqlikning sensor-motor turi tashqi signallarni tez va aniq tahlil qilishni talab etadi.

Insonning harakat amallari, faoliyatning boshqa barcha turlari kabi organizmning bir butunligini namoyon qiladi. Ixtiyoriy mushak harakatlari qandaydir ma'noda mushak faoliyatini (nafas olish, yurak-qon tomir) tasdiqlovchi vegetativ tizimning faoliyati bilan bog'liq. Shuning uchun jismoniy harakatlarni bajarishda harakat masalalarini echishga vegetativ funksiyalarning ta'siri ham katta. Ko'plab tajribalarning natijalari buning to'g'riligini ko'rsatmoqda. Charchash, kasallanish, kuchli emotsional ta'sir, uzoq vaqt tizimli mashq qilmaslik oqibatida organizmning turli funksiyalari birinchi navbatda harakat apparati va mushaklar ishlashini tasdiqlovchi alohida tizimlar orasida muvofiqlik buzilishi yuz beradi. Oxir-oqibat, bularning hammasi harakatning turli ko'rsatkichlarini boshqarish sifatida aks etadi.

Demak, *harakatlar muvofiqliligiga* organizmning turli organlari va tizimlari funksional faoliyatining muvofiqlashgan yig'indisi, ya'ni bir butun sifatida (tizimli safiya) yoki organizmdagi bir yoki bir necha tizimlarining muvofiqlashgan holda ishlashi natijasi sifatida qarash mumkin (16-rasm).

Shundan kelib chiqqan holda, *muvofiqlik layoqatlariga insonning, turli murakkablikdagi muvofiqlashuv masalalarni yechish jarayonida namoyon bo'luvchi va harakat amallarini boshqarish muvaffaqiyatini tasdiqlovchi xususiyatlari yig'indisi deb ta'rif berish mumkin.*

Muvofiqlik layoqatlarining tabiiy asosi bo'lib organizmning tug'ma, nasliy va anatomo-fiziologik xususiyatlarini qamrab oluvchi qobiliyatlar xizmat qiladi. Ularga asab tizimining xususiyatlari (kuch, harakat, asab jarayonlarining turg'unligi), bosh miyaning tuzilishi, uning alohida sohalarini yetuklik darajasi, sensor tizimlarning rivojlanish saviyasi, asab-mushak apparatining tuzilishi va ishlashi, ruhiy jarayonlarning xususiyatlari (sezgi, xotira, diqqat, fikrlash), fe'l-atvor va b.lar kiradi (Y.F.Kuramshin, 1985).



**16-rasm. Koordinatsion qobiliyatni aks ettiruvchi gimnastika xalqasidagi holat.**

Muvofiqlik layoqatlari insonning u yoki boshqa faoliyatga qobiliyati borligini tavsiflaydi u ma'lum ko'nikmalar va bilim olish jarayonida takomillashadi. Aytilganlardan, muvofiqlik layoqatlari va harakat ko'nikmalari turli tushunchalar bo'lishiga qaramasdan o'zaro chambarchas bog'liq ekanligi kelib chiqadi.

#### **§6.4.1. Chaqqonlik - muvofiqlashtirish layoqatlarining majmuaviy namoyonligi sifatida**

Ko'p yillar davomida ilmiy-usuliy bo'lishi adabiyotlarda "chaqqon" deganda nimani tushunish kerak, uni qanday belgilari mavjudligi, chaqqonlikning insondagi boshqa xususiyatlar bilan o'zaro bog'liqligi masalalari keng munozaraga sabab bo'lib kelmoqda (N.A. Bronshteyn; V.M.Zatsiorskiy; V.I.Lyax; va boshq.). Lekin hozirgi kungacha olimlar orasida chaqqonlikning aniq ta'rifi mavjud emas. Turli va juda qarama - qarshi fikrlar mavjud. Bir hollarda chaqqonlik muvofiqlanganlik, muvofiqlash layoqatlari bilan belgilansa, boshqa hollarda muvofiqlash layoqatlari ko'rsatkichlarining hosilasi, uchinchi holda, muvofiqlash layoqatlarini namoyon bo'lishini chegaralovchi, insonning psixomotor xususiyatlari bilan bog'laydilar. Bunda, chaqqonlikning o'lchovlari sifatida turli belgilar ishlatiladi.

Insonning bu sifatini tabiatini o'rganishda N.A. Bronshteynning "Chaqqonlik va uni rivojlanishi" (1991) nomli kitobining o'rni katta.

Chaqqonlikning muvofiqlash, uning o'ziga xos belgilari, namoyon bo'lish shakllari to'g'risida keltirilgan nazariy g'oyalar va qarashlar "chaqqonlik" tushunchasining mazmunini aniqlash va ma'nosini tushunishga imkon yaratdi (17-rasm).



17-rasm. Chaqqonlik qobiliyatining futbolchi hujum harakatlaridagi ko'rinishi.

*Chaqqonlik* – bu insonning murakkab va majmuaviy psixofizik sifati. Uning rivojlanganlik darajasi murakkab muvofiqlash masalalarini yechishda qatnashuvchi psixomotor imkoniyatlarning rivojlanganlik saviyasi bilan aniqlanadi. Bunday masalarni echish uchun inson ham jismoniy, ham ruhiy tayyor bo'lishi lozim. Yaxshi rivojlangan chaqqonlik sifati – harakatlarni boshqarishning oliy shakllaridan biri. Bejiz emaski, N.A. Bronshteyn harakat chaqqonligi harakatlarni boshqarish malikasi deb ta'kidlagan.

#### §6.4.2. Muvofiqlash layoqatlarining namoyon bo'lish shakllari va baholash mezonlari

*Mezon* – biron narsani baholash, aniqlash yoki sinflarga ajratish belgisi. Tabiiyki, muvofiqlash layoqatlarining (ML) mezonlari bo'lib, insonning muvofiqlash imkoniyatlari saviyasini o'lchash, baholash belgilari xizmat qiladi.

*MLni baholash bosh mezonlari sifatida to'rtta asosiy belgi ajratilgan;*

1. Harakat bajarilishining to'g'riligi, ya'ni harakat talab qilingan maqsadga olib keladi;
2. Natija tezligi;
3. Harakat va amallarning samaradorligi;
4. Insonga kutilmagan murakkab vaziyatdan chiqishga yordam beradigan harakat topqirligi.

Mazkur mezonlarning sifat va miqdor tomonlari mavjud. MLning sifat tavsiflarini baholash asosiy mezonlariga, moslik, maqsadga muvofiqlik va tashabbuskorlik, miqdor mezonlariga aniqlik, tezkorlik, tejamkorlik, harakatlarning turg'unligi va ko'p kuch talab qilmasligi kiradi. Amaliyotda ushbu mezonlar bilan bir qatorda boshqalar ham e'tiborga olinadi. Ko'p hollarda MLning belgilari alohida emas balki bir-biri bilan yaqin bog'langan holda namoyon bo'ladi. Shuning uchun, MLni ta'riflashda bir martalik mezonlardan tashqari, ikki yoki undan ko'p belgilar bo'yicha MLning rivojlanish darajasi haqida xulosa qilish mumkin bo'lgan majmuaviy mezonlar keng qo'llaniladi.

Bunday majmuaviy mezonlar qatorida maqsadli harakat amallarining yoki bu amallar yig'indisining bajarilish samaradorligi ko'rsatkichlari ham bor. Masalan, ML, 3 kishi 10 yoki 3 kishi 15 m.ga yugurish, koptokning (qo'llar, oyoqlar bilan) harakat yo'nalishini o'zgartirib yugurishda boshqarish natijalari; yakkakurash va sport o'yinlarida himoyachi yoki hujumchining harakat amallarini bajarish samaradorligi; to'satdan o'zgargan sharoitlarda harakat amallarini qayta muvofiqlash tezligi ko'rsatkichlari bilan o'lchanadi.

Biroq sanab o'tilgan MLni baholash mezonlari, zamonaviy ilmiy ma'lumotlarga binoan, murakkab tuzilishga va o'ziga xos turlarga ega. Xususan, harakatlar aniqligini nazarda tutganda, qanday aniqlik haqida so'z ketayotganini aytib o'tish zarur, chunki aniqlik jarayon yoki final xususiyatga ega bo'lishi mumkin. Aniqlik final xususiyatga ega bo'lgan holda, u merganlik bilan bir xil. ML, baholashning aniqligi, harakatning turli ko'rsatkichlarini o'lchash, birlashtirish, bilan tavsiflanishi mumkin. Aniqlikning ba'zi ko'rsatkichlari bilan o'zaro moslik yo'qligi aniqlangan.

Harakatlar amplitudasini yaxshi diffenziatsiyalash mumkin, lekin nisbatan yomon qaytarilgan holda, ya'ni berilgan ko'rsatkichni qaytarish.

Bu MLning boshqa belgilariga ham tegishli.

Harakatlar tejamkorligi MLning xususiyatlaridan biri sifatida ortiqcha va keraksiz harakatlarsiz, zarur quvvatni kam sarflash bilan tavsiflanadi. U nafaqat harakatlar texnikasi samaradorligiga, balki shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasiga ham bog'liq. Tejamkorlik harakat natijasini, unga erishish uchun sarflangan harajatlarga nisbati bilan aniqlanadi.

Turg'unlik asosiy biomexanik harakatlar va biron mashqda ko'rsatilgan natijaning kichik xili. U e'tiborga olinayotgan ko'rsatkichlarning eng kichik tarqoqligi bilan tavsiflanadi. Tarqoqlik, ya'ni ko'rsatilgan natijalardagi farq qancha kichik bo'lsa turg'unlik shunchalik katta bo'ladi.

Turg'unlik haqida so'z yuritganda, avvalo, natijaning yoki qandaydir boshqa tavsifnomalarning belgilangan qiymatlar va chegaralar sohasida bo'lishi nazarda tutiladi. Bu soha qanchalik kichik bo'lsa, yuqori va quyi chegaralar yaqin va ko'rilayotgan ko'rsatkichning sohasiga tushish foizi yuqori bo'lsa, turg'unlik shunchalik katta bo'ladi.

Harakat tizimi tavsifnomalarining o'ta chetlashishi harakatlarni boshqarish samaradorligini pasaytiradi (N.A.Bernshteyn, 1947; D.D. Donskoy, 1968). Boshlovchilarda harakat amallarini egallash jarayonida turli ko'rsatkichlar chetlashuvi katta harakatlar aniq bo'lmaydi. Texnikani egallab borgan sari harakatlar aniq bo'ladi, chetlashuvlar kamayadi.

Takomillashuv muvofiqlash natijalarining yuqori saviyasini va ularning turg'unligining ta'minlaydi. E'tibor berish lozimki, natijalar turg'unligini ortishi doim ham uning saviyasini ortishiga olib kelavermaydi. Masalan, gimnastning halqalarda 7,0-7,2 ball oralig'ida baholangan natijasi, 8,5-9,0 ball oralig'ida baholangan natijaga qaraganda katta turg'unlik darajasidan guvohlik beradi. Agar gimnast, aytaylik halqalarda 8,0 dan-8,5 gacha ball olsa, avval 7,8 dan, 8,0 gacha ball olgan bo'lsa turg'unlik kamaygan bo'ladi, garchi natija darajasi ko'tarilgan bo'lsa ham.

Harakat amallarining samaradorligi nafaqat turg'unlik, balki mashqlarning ishonch bilan bajarilishi bilan ham belgilanadi. Ushbu ko'rsatkichlar, qandaydir ma'noda o'zaro bog'langan bo'lsalarda, harakatlar tizimining turli xossalarini tavsiflaydi. Ishonchlilik, insonning hali yaxshi o'rganilmagan ko'rsatkichlaridan biri. Muammoning murakkabligi, inson tanasini boshqarish mexanizmining murakkabligidandir.

B.N.Korenbergning (1970) fikricha, ishonchlilik - belgilangan natijali harakat-larni bajarish ehtimoli yoki belgilangan vaqtdagi maqsadli samara. Mashqlarni bajarish ishonchliligining mezoni bo'lib, belgilangan darajaga erishish yoki undan ortish hizmat qiladi. Agar mashqlar belgilangan darajadan past saviyada bajarilsa, bu harakatlar ishonchliligining darajasini pastligini ko'rsatadi. Masalan, gimnastning bellashuvlarda ma'lum mashqlar uchun 9,5 ball baho olish imkoni bor va bu uning hozirgi vaqtdagi tayyorgarlik va sport mahorati saviyasidir, agar u 9,5 – 9,7 ball olsa ishonchlilik yuqoriligini, agar 7,5 – 8,0 ball olsa o'rtacha yoki pastligini ko'rsatadi. Birinchi holda turg'unlik va ishonchlilik mos kelmoqda, ikkinchisida esa yo'q.

*Bu yerda ikki tur ko'rsatkichlarni ajratish lozim:*

1. Mutloq - shaxsning kuch, tezlik, tezlik-kuch qobiliyatlari darajasini hisobga olmasdan.

2. Nisbiy (parsial) – bu qobiliyatlarni hisobga olib, qandaydir yo'l bilan chetlatilgan holda.

*Asosiy MLga quyidagilar kiradi:*

◆harakatning turli o'lchamlarini differentsiyalash layoqati (vaqt, fazoviy, kuch va boshq.);

◆fazoda mo'ljal olish layoqati;

◆muvofiqlash saqlash layoqati;

◆harakatlarni qushish (kombinatsiyalash) layoqati;

◆o'zgaruvchan vaziyatga va vazifaning g'ayri oddiy qo'yilishiga ko'nikish layoqati;

◆belgilangan sur'atlarda vazifalarni bajara olish layoqati;

◆harakatlar ta'sirchanligi vaqtini boshqarish layoqati;

◆harakatning turli belgilarini, ularning bajarilish shartlarini va umuman vaziyatning o'zgarishini oldindan ko'ra bilish layoqati;

◆mushaklarni unumli bo'shashtira olish layoqati.

Amaliyotda barcha ko'rsatilgan layoqatlar toza holda emas balki murakkab o'zaro bog'liqlikda uchraydi. Harakat amaliyoti turining o'ziga xosligi ushbu muvofiqlash layoqatlariga turli talablar qo'yadi. Faoliyatning bir turida ma'lum layoqatlar muhim o'rin egallasa, boshqasida ikkinchi darajali bo'ladi.

Mazkur o'ta muhim layoqatlar sport yo'nalishlarida ko'p jihatdan muvaffaqiyatni belgilaydi. Shuning uchun muvofiqlashga tayyorlanish jarayonida ularning rivojlanishiga alohida e'tibor bilan qarash harakatlarni muvofiqlashqobiliyati bir qator ruhiy-fiziologik omillar bilan belgilanishini nazarda tutmoq lozim. *Bular:*

1. Sensor tizimning funksional holati.
2. Markaziy asab tizimining tana holatini boshqarish va alohida qismlarini harakatlantira olish darajasi.
3. Insonning harakatlarni yodda saqlab qolish va ularni qaytara olish imkoniyati.

Harakat muvofiqliligi ko'p jihatdan shug'ullanuvchilar tomonidan harakat vazifalarini tushunishlari va uni hal qilishning aniq usulini topa olish qobiliyatlariga bog'liq.

Turli yosh davrlarida, muvofiqlash layoqatlarining alohida turlarini rivojlanishida notekislik kuzatiladi. 15 -16 yoshga kelib ularning ancha yaxshilanishi kuzatiladi. Bu yoshda yoshlarning rivojlanish darajasi kattalarnikiga yaqinlashadi.

#### **§6.4.3. Muvofiqlash layoqatlarini rivojlantirish usuliyati**

Muvofiqlash layoqatlarini rivojlantirishda pedagogga turli harakat amallarini boshqarish sifatini tavsiflovchi ham umumiy va ham xususiy masalalarni yechishga to'g'ri keladi. Masalan, "Harakatning vaqt o'lchamlarini differensiasiyalash qobiliyatini takomillashtirish" umumiy masalasi quyidagi xususiy masalalarni yechishni nazarda tutadi:

- ◆ harakat davomiyligini differensiasiyalash qobiliyatini rivojlantirish;
  - ◆ harakatning alohida bosqichlari davomiyligini differensiasiyalash qobiliyatini rivojlantirish;
  - ◆ harakat sur'atini differensiasiyalash qobiliyatini rivojlantirish.
- Muvofiqlash layoqatini rivojlantirish uchun moslashuvchanlik, harakatlarni tartibga solish, ularni bir butunga aylantirishga qaratilgan talablarni qo'yuvchi mashqlar qo'llaniladi. Ular quyidagilarga ega bo'lishi kerak:
- ◆ muvofiqlash murakkabligiga, shug'ullanuvchilar uchun mushkullik tug'dira olishi;
  - ◆ harakatlar bajarilishining turli shakllariga va harakat masalalarining kutilmagan echimlari bilan ajralib turishlari;

- ◆ tarkibida yangilik, g'ayri oddiylik elementlari bo'lishi;
- ◆ harakatning turli o'lchamlarini tartibga solish, nazorat va o'z-o'zini baholash bo'yicha vazifalarni o'z ichiga olishi.

Ba'zi muvofiqlash layoqatlarini rivojlantirish usuliyatini ko'rib chiqamiz.

#### **§6.4.4. “Vaqtini his qilish”, “fazoni his qilish” va “mushak kuchlanishlarini his qilish”ni takomillashtirish**

Muvofiqlash layoqatlarini takomillashtirish harakatlar yo'nalishini belgilash, amplitudasini, vaqtini, sur'ati va tezligini, mushak kuchlanishlari kattaligini va boshqa xususiyatlarni rivojlantirish asosida yuz beradi. Harakatning ayrim belgilarini aniq yo'naltirish qobiliyati ko'p jihatdan insonda ko'rish, eshitish va ayniqsa, mushak-harakat sezgilarini rivojlanish darajasiga bog'liq. Ko'p hollarda buni kinestiziya deb atashadi. Kinestiziyani yana “mushak bilan his qilish” deyishadi.

Bu qobiliyatni takomillashtirish jarayonida “fazoni his qilish”, “vaqtini his qilish”, “rivojlanayotgan kuchlanishlarni his qilish” kabi hissiyotlar va tasavvurlar shakllanadi, ularning rivojlanganlik darajasiga texnika, taktikani o'zlashtirish samaradorligi va umuman o'z harakatlarini boshqara olish qobiliyati bog'liq bo'ladi.

Sport faoliyatining har bir turi inson qobiliyatlariga, harakatning u yoki bu o'lchamlarini aniqlash bo'yicha talablar qo'yadi. Bu holda, ihtisoslashgan hissiyotlarni takomillashtirish turli mashqlarni bajarish jarayonida yuz beradi.

Masalan, “vaqtini his qilish” - harakatning biron qismini bajarilish davomiyligini aniq his qilish (masofani bosib o'tish, harakatni boshlash, ko'ptokni uzatish va h.k.) deyarli barcha harakat faoliyatida juda muhim.

Hozirgi davrda “vaqtini his qilish”ni shakllantirish uchun jismoniy tarbiya va sportda, his qilish, o'zgartirish, davomiylikni, sur'atni dasturlash imkonini beradigan turli texnik va trenajer vositalaridan foydalanishga katta ahamiyat berilmoqda.

Masalan, sport yurishida, sportchiga mahkamlab qo'yiladigan, ikki qadamli bosqich buzilganda ovoz beradigan, kichkina nazorat-axborot qurilmasidan foydalaniladi.

“Fazoni his qilish” harakatning fazodagi o'lchamlarini his qilish, baholash va tartibga solish bilan; qandaydir obyektgacha bo'lgan masofani

(mo'ljalni) aniqlash bilan bog'liq. Masalan, bokschilar bellashuvi vaqtida raqibgacha bo'lgan masofa, futbol yoki voleybolda koptokning uchish traektoriyasi va h.k.lar.

13-14 yoshga kelib ko'p harakat amallarining aniqligini tasdiqlaydigan ko'rish-motor funksiyalari rivojlanishning eng yung yuqori darajasiga etadi va kattalarnikiga yaqinlashadi.

“Fazoni his qilish”ni rivojlantirishda quyidagi turdagi masalalar qo'llaniladi.

◆ma'lum sharoitlarda andozaviy fazoviy tavsiflarini takrorlash aniqligiga. Masalan, gimnastika mashqlarini ko'p martalab bajarishda tananing ma'lum holatini, shaklini va harakatlar yo'nalishini sport-texnik mahorat andozasiga mos ravishda aniq takrorlash.

◆chegaralangan fazoviy muhitda urinishlar seriyasida parametrlarning almashlash aniqligiga. Bunday masalarning to'rt xilini ajratish mumkin:

1. Fazoviy xususiyatlarning kattaliklar farqini asta-sekin ko'paytirib borish. Masalan, futbolda koptok uzatishlarni 25 m. dan 30, 45 va 50 m. gacha.

2. Harakatlarning belgilangan o'lchamlarining kattaliklar farqini asta-sekin kamaytirib borish. Masalan, basketbol to'pini savatga avval uzoq masofadan tashlash, keyin masofani qisqartirib borish.

3. Keskin farq qiluvchi mashqlarni ketma-ket bajarish, ya'ni harakatlar o'lchamlarining “qo'pol” va “nozik” differensiasiyalash. Masalan, to'pni savatga uzoq masofadan va eng yaqin joydan tashlash.

4. Fazoviy hissiyotlarni baholashda qo'pol va nozik kattaliklarni bosqichma-bosqich yaqinlashtirish.

Masalalarni muvaffaqiyatli hal etish uchun turli usuliy yondashuvlar qo'llaniladi. Xususan, tananing belgilangan holati va harakatini maket va qo'g'irchoqlarda modellashtirish, harakat sharoitiga qo'shimcha yo'naltiruvchi predmet va belgilarni kiritish, harakatning yo'nalishi, traektoriyasi shaklini, qadamlar uzunligi, sakrash joyi, bayroqlar, yo'l qo'yilgan xatolar to'g'risida axborot beruvchi vositalardan foydalanish.

***Mushak kuchlanishlarini boshqarish qobiliyati.*** Harakatning kuch o'lchamlarini aniqligini rivojlantirish vositasi og'irlashtirilgan mashg'ulotlardir. Ularni bajarishda predmetlar vazni ma'lum yo'l bilan belgilanadi. Ular bilan balandlikka sakraladi, turli vazndagi snaryadlar uloqtiriladi, va og'irliklarni o'zgartirish imkonini beruvchi trenajerlardan foydalaniladi.

**Muvofiqlashni saqlash qobiliyatini takomillashtirish.** Muvofiqlash-muvofiqlash layoqatlarining tarkibiy qismi sifatida-bu turli harakat va holatlarda tananing turg'un holatini saqlab qolishdir. *Statik va dinamik* muvofiqlash mavjud.

Statika va dinamikada muvofiqlashni saqlash insonning tashqi muhit bilan faol o'zaro ta'sirining murakkab shartlaridan biridir.

Ba'zi sport turlarida (gimnastika, akrobatika, parashyut sporti va boshq.) muvaffaqiyatga erishish ko'p jihatdan muvofiqlash funksiyasining rivojlanganlik darajasi bilan belgilanadi. Statokinetik muvofiqlashning past darajasida umumiy ahvolning yomonlashuvi, bosh aylanishi, ko'ngil aynishi, hatto hushini yo'qotishlar kuzatiladi.

Statokinetik turg'unlikni rivojlantirish uchun muvofiqlash bo'yicha mashqlar qo'llaniladi, ularni bajarishda tananing turg'unligini saqlab turish qiyin kechadi. Bunda quyidagilar qo'llaniladi:

- ◆ tana qismlarini turg'unligi uchun biomexanik noqulay bo'lgan holatlarda muvofiqlash saqlash (masalan, qo'lda turganda);
- ◆ statistik holatlarda va insonning yuqoriga yoki pastga harakatlanishi vaqtida tana holatini saqlab turish (gimnastik yog'ochda harakatlanish)
- ◆ qo'shimcha halaqit berish sharoitida statik va dinamik turg'unlikni saqlash (ko'zlar yumuq holda bir necha marta aylangandan so'ng bir chiziqda yurish).



18-rasm. Koordinatsion qobiliyat xokkey sport turi misolida.

**Ritm qobiliyatlarini takomillashtirish.** Insonning harakat faoliyatini tavsiflovchi omillardan biri ritmik harakatlarni bajara olish imkoniyatidir.

Ritm harakatlarda umumlashtiruvchi holdir. U turli elementlarning bir butun sifatida bog'lanishiga yordam beradi. Bu qobiliyatlar odatda ikki yo'l bilan aniqlanadi.

1. Inson ritmik harakatlarni birin ketin va belgilangan vaqt oralig'ida kelayotgan ovoz yoki boshqa signallarga mos bajarayotganda.

2. Harakat vaqtida ritmni signallarni eshitgandan so'ng belgilanganda (ya'ni xotira bo'yicha). Masalan, cho'plar bilan do'mbiraga urib va boshqalar (18-rasm).

### §6.5. Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash

Insonning harakat masalalarini jadal sur'atlarda bajara olish imkoniyatini ifodalash uchun bir necha yillar davomida "tezkorlik" atamasi ishlatilib kelingan. Harakat tezkorligining ko'plab shakllari mavjudligini va ularning o'ziga xosligini e'tiborga olib, bu atamasi so'nggi vaqtlarda "tezlik qobiliyati" tushunchasiga almashtirildi.

*Tezlik qobiliyati - bu minimal vaqt oralig'idagi sharoitda harakatlarning bajarilishini ta'sdiqlovchi inson xususiyatlarining funksional majmuasi.*

*Tezlik qobiliyatining ikki turi farqlanadi:*

- **elementar;**
- **majmuaviy.**

Tezkorlik qobiliyati – bu qisqa vaqt ichida harakatni boshlash, bajarish va unga moslashish qobiliyati bo'lib, reaksiya va harakat tezligini o'z ichiga oladi.

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

*Elementar shaklga tezlik qobiliyatlarining to'rtta turi kiradi.*

1. Berilgan xabarni tez sezish qobiliyati.
2. Yuqori tezlikdagi harakatni yakka lokal bajarish qobiliyati.
3. Harakatni tez boshlash qobiliyati (ba'zida amaliyotda keskin bajarish bilan ataladi).

4. Harakatni maksimal sur'atda bajarish qobiliyati.

Hozirgi vaqtdagi yig'ilib qolgan bir qator ilmiy omillarning ko'rsatishicha, bu qobiliyatlar ham murakkab tizimga ega.

Elementar tezlik harakati maksimal sur'ati tezlik qobiliyatining yagona shakli deyish mumkin emas. Bunga harakatning yuqori sur'at ko'rsatkichlari orasidagi dastlabki holatning bajarilishini, yukning har xil

og'irligi va ortiqcha og'irliksiz harakat amplitudasi o'zgarishlaridagi aloqaning yo'qligi kabi omillar guvohlik qiladi.

Maksimal sur'atning yuqori ko'rsatkichlari qo'llarni oyoqlarga nisbatan, o'ngni chapga nisbatan, distalni proksimalga nisbatan kuzatiladi.

Tezlik paydo bo'lishining elementar shakllari va boshqa qobiliyatlari yig'indisidagi majmuaviy texnika malakasi bilan tasdiqlanishi tezlik layoqatini jadal murakkab aktlarda ko'rinishi alohida sport turlariga xosdir.

#### ***Majmuaviy shakllarga taalluqli bo'lgan holatlar:***

◆ *startda maksimal imkoniyatlarcha bo'lgan tezlikni olish qobiliyati.* (start tezlik qobiliyati) sprinterga yugurishdagi start tezligini oshirish, kon'kida yugurish va eshkak eshish sportida, futboldagi, sakrash, tennisdagi ko'ptokni olish;

◆ *masofa tezligida yuqori darajalarga erishish qobiliyati* (masofa tezlik qobiliyati) yugurishda, suzishda.

◆ *bir harakatdan boshqasiga tez o'tishi qobiliyati.*

*Tezlik qobiliyati darajasini rivojlantirish omillari:*

1. Asab jarayonining harakatchanligi, ya'ni asab markazining hayajonlanish holatidan tormozlanish holatidagi o'tish tezligi.

2. Turli mushak to'qimalari egiluvchanligi va cho'ziluvchanligining o'zaro munosabati.

3. Ichki va o'rta mushaklarning muvofiqlash samaradorligi.

4. Harakat texnikasining mukammaligi.

5. Iroda fazilatlarini, kuchlarini, muvofiqlash qobiliyatlari, egiluvchanligini rivojlantirish darajasi.

6. Mushaklardagi ATFning miqdori, uning resintezi va parchalanish tezligi (tiklanish).

Tezlik qobiliyatlarining hosil bo'lishi tashqi muhitdagi haroratga ham bog'liq. Harakatning maksimal tezligi +20-22 ° haroratda kuzatiladi va +16 °da 6-9% ga tushib ketadi, shuning uchun inson tezlik qobiliyatlari o'ziga xos xususiyatlarga ega. Uncha baland bo'lmagan tezlik masofasida yaxshi start tezkorligini egallagan holda, bir harakatni boshqasiga nisbatan sekin bajarish yoki buning aksi bo'lishi mumkin. Bu bilimlarni o'rganish amaliyot uchun foydalidir. Basketbolchilar, futbolchilar, tennischilar uchun start tezligi muhim bo'lgan mashqlar tanlanadi. Asosiy diqqatni masofa

bo'ylab yugurishga emas, balki turli holatlarda start tezligining harakat yo'nalishini tez o'zgartirishga qaratiladi.

Tezlik qobiliyatlarining alohida shakllari o'rtasidagi nisbiy erkinlik harakat vazifalari yuqori tezlikka xatosiz erisha olmasligini ko'rsatadi. Tezlik qobiliyatining to'g'ridan - to'g'ri ko'chish harakatlari muvofiqlash - o'xshashligida kuzatiladi.

Mashg'ulotlardagi oyoqlarni bukish tezligi yadro uloqtirishda, sprintercha yugurishda, joyidan turib sakrashda yaxshi natijalarni egallashda muhim ahamiyatga ega, lekin suzishda, boksdan bu harakat ahamiyatsiz. Tezlik qobiliyatining turli muvofiqlash harakatlardagi ko'chishi jismonan zaif tayyorlangan sportchilarda kuzatiladi.

### **§6.5.1. Tezkorlik harakatini sezish rivojlanishining usuliyati**

*Harakatni sezish tezligi oddiy va murakkab bo'ladi.*

**Oddiy sezish** - avvaldan ma'lum bo'lgan harakatni bajarish uchun kutilmagan xabar. Masalan kutilgan xabar bo'yicha, yugurishga start berish, tez otish, ko'krakdan yoki boshdan oshirib to'p tashlash. Sezishning qolgan turi hammasi murakkabdir.

*Sezish harakatining 3 ta bosqichi bor:*

**1. Sensorlik** - xabar berilgan vaqtdan boshlab mushak faolligining birinchi belgilarigacha.

**2. Premotorlik** - harakat boshlangunga qadar mushakning elektr faolligining paydo bo'lishi. Bu bosqich barqarorlashgan va 25-60 m/s ni tashkil qiladi.

**3. Motorli** - harakat boshlanishidan to tugaguncha davom etadi. Sensor va premotorli bosqich yashirin ta'sirning tarkibiy qismlarini hosil qiladi, motorlisi esa harakatni tashkil qiladi.

Oddiy harakat sezgisining butunlay qisqarish vaqti mashg'ulot paytida motorli tarkibiy qismlar hisobiga sodir bo'ladi. Perseptiv va harakatli jarayonlar mustaqil hisoblanadi, lekin latent tarkibiy qismlarining harakatlarida farqlar ko'p.

*Latent vaqt sezish fiziologik tassavvurlarga ko'ra besh qismdan iborat.*

1. Retseptordagi hayajon qo'zg'atuvchidan sezuvchi a'zolar orqali, ya'ni ko'z, quloq, sezgi hissi, vestibulyar asboblari orqali qabul qilinadi.
2. Hayajonning markazga intilma asablaridan MATga uzatilishi.
3. Hayajonning asab tarmoqlari bo'yicha o'tishi va elektr xabarining shakllanishi.
4. Hayajonning MAT dan mushaklarga uzatilishi.
5. Mushaklarning qo'zg'alishi va unda mexanik harakatning paydo bo'lishi.

Retseptorda hayajonning paydo bo'lishiga sarf qilinadigan vaqt qo'zg'atuvchining jismoniy tabiatiga va qabul qiluvchi retseptorning xususiyatlariga bog'liq.

Qo'zg'atuvchining ko'rish retsepsiyasidagi tovush va hislarni qabul qilish vaqti ancha qisqardi, shuningdek, asab impulslaridagi yorug'lik energiyalarini hosil qiluvchi fotokiyomviy jarayon oxirgi holatlarda sezilarli vaqtni egalladi.

Hayajonning markazga intilma asabdan MATga uzatilish vaqti asab jarayonining harakatiga bog'liq. Bu omillar ko'p darajada mashqlar ta'sirida o'zgaradi. Qo'zg'alish vaqtida asab tolalarining uzunligi uning qalinligiga bog'liq. Asab impulslarining tezligi 50-120 m/s ga teng. Aniqlanishicha, mashg'ulotlar natijasi yoshga bog'liq emas va sportchi g'oliblik cho'qqisini 9-10 yoshdan 25-28 yoshgacha egallashi mumkin.

Latent va motorli tarkibiy qismlarning o'zaro munosabatlari vaqtning umumiy natijasidagi tavsif sezgilariga, yoshga, sport turiga, sportchi mutaxassisligiga, organizmning charchash jarayoniga bog'liq.

Oddiy sezish tezligining ko'rinarli yaxshilanishi murakkab vazifa, chunki gap o'nlab, ba'zida yuzlab soniyalarni yutish haqida ketmoqda.

Latent tarkibiy qismlarning umumiy vaqtiga 20-25%, motorliga 75-80% ketadi. Masalan, oliy malakali sprinterlarning startyor otilgandagi umumiy vaqti 0,30-0,40s, bunda latent davri 0,06-0,10s, motor-0,24-0,30. Element startining amalga oshishi tufayli springdagi umumiy natija 0,05-0,08s ga yaxshilandi.

Oddiy sezgida tezlikning yuqori ko'chishi kuzatiladi: birdan berilgan xabarga sportchining biror organi tez javob beradi va gavdaning shu qismi boshqa qismlarga nisbatan tez qabul qiluvchi hisoblanadi. Masalan: xabarni

qo'li bilan tez sezgan sportchi oyog'i bilan ham tez qabul qiladi. Sportchining e'tibori ko'proq, xabar qabul qilishga (sezishning sensor turi) yoki bo'ladigan harakatga (sezishning motorli turi) qaratiladi, bu esa oddiy sezish vaqtiga bog'liq.

Sezish tezligining oshishi mushaklarni ham qo'zg'atadi, shuning uchun past startga yana ham undash taklif qilinadi. Tezlik sezgisi kutilayotgan xabarga bog'liq. Boshlovchi va ijro etuvchi jamoa o'rtasidagi eng qulay vaqt 1,5 s.

Sprintercha yuguruvchining "diqqat" buyrug'i bilan pistoletdan otilgan o'q o'rtasidagi vaqtda nafas ushlab turish start sezishini kamaytiradi. 25-30 daqiqali badan qizdirishdan keyin esa sezish vaqti qisqaradi. Agar bir nechta start bajarilsa (1,5-2 daq. interval bilan), 7-8 urinishda vaqtning yaxshilanishi kuzatiladi.

Oddiy sezish tezlikni kuchaytirish uchun bir qancha mashqlarni taklif qiladi va bu mashqlarni bajarishda oldindan ko'nikkan xabarida harakatlantiradi. (tovushli, ko'z bilan ko'rilgan, his etilgan.)

*Masalan: trener buyrug'i bilan past startda yugurish:*

◆ aylana bo'ylab yurganda, trenerning kutilmagan tez qisqa xabaridan keyingi (kaftiga urish, xushtak chalish) bajariladigan (yuqoriga sakrash, yonga sakrash, o'tirish, harakat yo'nalishini 180\* yoki 360\* ga o'zgartirish) harakatlar;

◆ trenerning xabari bilan koptokni tashlash (ko'krakdan yoki boshdan oshirib).

"Tezlikni sezish" mashqlari ancha yengil sharoitlarda, ya'ni musobaqaga vaqt juda oz qolganda bajariladi.

Masalan, harakatni sezish tezligini rivojlantirish uchun sprintli startda mashqlar boshlanishidagi turli holatlarni, ya'ni start berilishida, o'tirganda, tizzalab o'tirganda, orqa bilan yotganda qo'llash mumkin. Bu mashqlarning bajarilishi tovushlarga bog'liq bo'lgan holatlardagina, ya'ni baland xabarlardan (otish, xushtak chalish) tortib to sekin xabarlargacha (barmoqlarni shiqqillatish) ishlatiladi.

Tezlikka ta'sirning keng tarqalgan yo'llaridan biri takrorlash usuli bo'lib, kutilmagan xabarda mashqlarning ko'p marta bajarilishini nazorat qiladi. Bu usulda sensorli va motorli sezgilarning bosqichini yaxshilanishiga

yordam beradi. Mashg'ulotlarda endi boshlovchilar uchun ijobiy natijalarni beradi, lekin tezlik sezgilarida keyingi qo'llanilishida mustahkamlanib, yaxshilanishi qiyinchilik bilan o'tadi.

Oddiy sezgining o'ta mustahkamlanib ketishidan saqlanish uchun mashg'ulotlarda, asosan, maktab yoshidagi bolalarda, o'yin usullari qo'llaniladi. Bu usulda vazifani bajarishdagi sharoitning doimiyliigi yoki o'zgarib qolishi, sheriklarning bir-biriga o'zaro munosabati yoki qarshi harakatlari hisobga olinadi. Bunday holatlardagi mashqlar kutilmagan xabarga tez ta'sir qiluvchi harakat elementlari bo'lgan sport o'yinlarida qo'llanadi.

Sensor usulbu tezlikni sezish va qobiliyat orasidagi uncha katta bo'lmagan vaqtoralig'ini (o'nlab, yuzlab soniyalar) farqlashga asoslangan. Bu usul tezlikni sezish va boshqarish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, harakatlantiruvchi ta'sirning sensor tarkibiy qismlarini yaxshilaydi. Bu usul sensor tarkibiy qismlarning harakat ta'sirini yaxshilashga asoslangan. Masalan, uch bosqichni ko'rib chiqamiz:

*Birinchi bosqichda* o'quvchi habarni eshitib, maksimal tezlikda harakatni bajaradi. Har bir urinishdan keyin o'qituvchi belgilagan vaqtni aytib turadi.

*Ikkinchi bosqichda* ham harakatlar shunday yuqori tezlikda bajariladi lekin o'qituvchi o'quvchidan qaysi vaqtda harakatni bajarganini so'raydi. Javobni eshitib, o'zi aniq dalillar asosida belgilagan vaqtni ko'rsatadi.

*Uchinchi bosqichda* o'qituvchi o'quvchiga avval o'zi o'rgangan tezlikni sezishni vazifa qilib topshiradi.

*Murakkab ta'sir* quyidagilarga bo'linadi:

- ◆ harakatlanayotgan obyektga ta'sir;
- ◆ tanlash ta'siri.

Ta'sirning bu turlari ko'proq o'yinlarda va yakka kurashlarda uchraydi. *Tezlikni sezish harakat qilayotgan obyektga nisbatan* 0,18-1,00s ni tashkil qiladi. Latent bosqichi bu ta'sirda oddiyga nisbatan ko'proq, ya'ni 300 m/s ga etishi mumkin.

*Sezgining yashirin davri harakat qilayotgan jismga nisbatan to'rt elementdan tuziladi:*

- 1) odam harakatlanayotgan jismni ko'rishi kerak (to'pni, o'yinchini);

- 2) harakat tezligi yo'nalishini baholash kerak;
- 3) harakat rejasini tanlash;
- 4) amalga oshirish.

Vaqtning asosiy qismi (80%) ko'z bilan kuzatishga ketadi, ya'ni katta tezlik bilan harakatlanayotgan jismni kuzatadi.

Ko'rish qobiliyatini mashq qildirish, mashg'ulotlarga alohida e'tibor berish, shuningdek, harakat qilayotgan obyektни mashqlarda ishlatish kerak.

*Ularni boshqarishda:*

- ◆ obyektning tezlik harakatini asta-sekin ko'paytirib borish kerak;
- ◆ obyekt bilan shug'ullanuvchilar o'rtasidagi masofani qisqartirib borish kerak;
- ◆ harakatlanayotgan obyekt o'lchovini kichraytirish kerak.

Bu qobiliyatlarni rivojlantirish usullaridan biri basketbol, futbol, qo'l to'pi kabi sport turlaridagi koptoklardir, ya'ni odatdagiga ko'ra kichkinaroq koptoklar ishlatiladi.

Vaqt ta'sirini qisqartirishda sportchi tomonidan otilgan futbol koptogi yoki shaybaning harakatlanish yo'nalishini oldindan bila olish qobiliyati muhim rol o'ynaydi. Zamonaviy xokkey turida shaybaning uchish tezligi 50 m/s. Demak, darvozabon 10 m oraliqdan otilgan shaybani tutishga ulgura olmaydi. Lekin harakatlanish yo'nalishini oldindan bilish qobiliyati bo'lgani uchun darvozabon undan ham yaqin masofadagi shaybani tutib oladi.



19-rasm. Tanlash reaksiyasi ta'siri.



### §6.5.2. Yakka harakat tezligi va harakat chastotasining rivojlanish usuliyati

**Yakka harakat tezligi** yuqori tezlikda alohida harakat amallarini bajara olish qobiliyatida namoyon bo'ladi. Masalan: nayza otishda, voleybol to'pini urishda, qilichbozlikdagi sanchishda qo'lning harakati, futbol to'pini tepishda oyoqlarning harakati.

Qo'shimcha tashqi qarshilik bo'lmaganda, yakka harakatlarning eng katta tezligiga erishiladi. Bunga mushaklarning portlash qobiliyati misol bo'la oladi. Bu holatlarda yakka harakat tezligini kuch qobiliyatlari rivojlanishi bilan birgalikda olib borish maqsadga muvofiq bo'lar edi. Shu maqsadda kuch mashqlari keng qo'llaniladi. Masalan: turli og'irlikdagi kamarlar va jiletlar ishlatish, yugurish yoki sakrash mashqlarida og'ilashtirilgan oyoq kiyimlarni ishlatish, qo'l bilan harakat o'yinlarida qo'rg'oshin solingan manjetlardan foydalanish, boksyor urishlarida og'irlashtirilgan qo'l-qoplardan foydalanish, yengil atletikada og'iroq snaryadlardan foydalanish.

Bu qurollar faqat yuksiz mashqlarda texnika malakasini o'zlashtirib olingandan keyingina qo'llanadi. Qo'shimcha yukning ko'pligi harakat texnik kontrast (variantli) usul tezlik imkoniyatlarini oshirishda foydalidir. Uning mazmuni tezlik mashqlarini bajarishda qiyin sharoitdan engil sharoitga almashib turishidan iborat. Masalan: 5 kg dan 10 kg gacha bo'lgan ichi to'ldirilgan koptoklarni urib mashq bajarish boksdagi urish tezligining oshishiga ijobiy ta'sir qiladi.

Bokschining harakat tezligini rivojlantirish uchun gantellardan foydalanish usuli tajribalarda tasdiqlandi. Gantellar bilan zarbalar imitatsiya qilinadi: to'g'ri zarba (vazn 4 kg gacha) 5-6 marta, pastdan yonga (vazn 1,5-2 kg) 5-6 marta ikkala qo'l bilan xuddi shunday himoya; chapga va o'ngga yon berish va sho'ng'ish, orqaga bukilish (vazn 4 kg gacha) har tomonlama 5-6 marta. Xuddi shu mashqlar og'irliksiz takrorlanadi. Harakatni birdan boshlash va darhol tugatish uchun mashqlar boshida mushaklarni erkin qo'yishni bilish kerak.

Yugurishda, suzishda, eshkak eshishda, velosiped sportida tezlik qobiliyatlarining boshqa - harakatning yuqori sur'ati katta rol o'ynaydi ya'ni, harakatni vaqt birligidagi yuqori sur'ati. Masalan: yurish sur'ati

1 daqiqada 120-140 qadam, eshkak eshishda 1 daqiqada 30-40 ta eshish, sprintercha yugurishda 1 soniyada 4,9-5,0 qadam.

Shunga e'tibor berish kerakki, "sur'at" so'zi bilan "tezlik" so'zi bir xil ma'noni bildirgani bilan ular o'xshash emas. Masalan: qo'lni turli balandlikka ko'tarib, pastga bir xil sur'atda tushiriladi lekin, qo'lning tushish tezligi har xil bo'ladi. Yugurish tezligi bir xil chastotada, lekin har xil qadam uzunligida turlicha bo'ladi. Ko'rinib turibdiki, yugurish tezligi uzunlikka, qadamlar esa chastotaga bog'liq.

Sprintercha yugurish natijalari va sur'at ko'rsatkichlari orasidagi turli masofa uchastkalarida aloqalar mavjud. Harakat sur'ati va yugurish natijalari orasidagi 1-1,5 m masofa uchastkasidagi ishonchli aloqa yo'q bo'lib qoladi. Bu omilni shunday tushuntirish mumkin ya'ni, start tezligi texnikasi juda murakkab bo'lib, jahonning eng kuchli sportchilari orasida ham bu hatola kuzatiladi.

Natija va sur'at orasidagi aloqalar kattaligi 35-50 va 51-65 m uchastkadagi sportchilar bilan emas, balki boshqa sportchilar guruhi bilan solishtirgan holda kuzatiladi. 86-100m uchastkada bu aloqa kamayib ketadi. Sprintdagi natijalar malakasining oshishi, masofa uchastkasidagi namoyon bo'lgan harakat sur'atining yuqori ko'rsatkichlariga bog'liq.

Yuqori sur'atni ushlab turish uchun, odamlarning mushaklarni tez qisqartirish va bo'shashtirish qobiliyati (antagonistlar-mushak) muhim ahamiyatga ega.

Bu qobiliyatning rivojlantirish usuliy yo'li ortiqcha zo'riqishsiz katta chastotalarda takroran bajariladi. Bunday mashqlarning uzunligi harakat chastotasi saqlangan holda vaqtlar bilan aniqlanadi. Tezkorlikni etishmasligi tufayli mushaklarning bo'shashishida zo'riqish paydo bo'ladi, ya'ni mushaklar bo'shashishga ulgurmasdan yana qaytadan qisqarish kerak. Natijada qisqarishda muvofiqlash va bo'shashishda antagonistik mushak guruhlari buziladi. Bir guruh mushaklarning bo'shashishi, ikkinchisining qisqarishi jarohat olishga sabab bo'ladi.

Mushaklarni bo'shashtirish usulini rivojlantirishga *uchta yo'l orqali erishiladi:*

1. Mushaklar harakatlarda qatnashmaganligi uchun zo'riqishining maksimal darajada kamayishi. Masalan: konkida yugurishda bu tezlik faqat orqa, bo'yin, qo'l va gavda mushaklariga tegishli bo'ladi.

### §6.5.2. Yakka harakat tezligi va harakat chastotasining rivojlanish usuliyati

**Yakka harakat tezligi** yuqori tezlikda alohida harakat amallarini bajara olish qobiliyatida namoyon bo'ladi. Masalan: nayza otishda, voleybol to'pini urishda, qilichbozlikdagi sanchishda qo'lning harakati, futbol to'pini tepishda oyoqlarning harakati.

Qo'shimcha tashqi qarshilik bo'lmaganda, yakka harakatlarning eng katta tezligiga erishiladi. Bunga mushaklarning portlash qobiliyati misol bo'la oladi. Bu holatlarda yakka harakat tezligini kuch qobiliyatlari rivojlanishi bilan birgalikda olib borish maqsadga muvofiq bo'lar edi. Shu maqsadda kuch mashqlari keng qo'llaniladi. Masalan: turli og'irlikdagi kamarlar va jiletlar ishlatish, yugurish yoki sakrash mashqlarida og'irlashtirilgan oyoq kiyimlarni ishlatish, qo'l bilan harakat o'yinlarida qo'rg'oshin solingan manjetlardan foydalanish, boksyor urishlarida og'irlashtirilgan qo'l-qoplardan foydalanish, yengil atletikada og'iroq snaryadlardan foydalanish.

Bu qurollar faqat yuksiz mashqlarda texnika malakasini o'zlashtirib olingandan keyingina qo'llanadi. Qo'shimcha yukning ko'pligi harakat texnik kontrast (variantli) usul tezlik imkoniyatlarini oshirishda foydalidir. Uning mazmuni tezlik mashqlarini bajarishda qiyin sharoitdan engil sharoitga almashib turishidan iborat. Masalan: 5 kg dan 10 kg gacha bo'lgan ichi to'ldirilgan koptoklarni urib mashq bajarish boksdagi urish tezligining oshishiga ijobiy ta'sir qiladi.

Bokschining harakat tezligini rivojlantirish uchun gantellardan foydalanish usuli tajribalarda tasdiqlandi. Gantellar bilan zarbalar imitatsiya qilinadi: to'g'ri zarba (vazn 4 kg gacha) 5-6 marta, pastdan yonga (vazn 1,5-2 kg) 5-6 marta ikkala qo'l bilan xuddi shunday himoya; chapga va o'nga yon berish va sho'ng'ish, orqaga bukilish (vazn 4 kg gacha) har tomonlama 5-6 marta. Xuddi shu mashqlar og'irliksiz takrorlanadi. Harakatni birdan boshlash va darhol tugatish uchun mashqlar boshida mushaklarni erkin qo'yishni bilish kerak.

Yugurishda, suzishda, eshkak eshishda, velosiped sportida tezlik qobiliyatlarining boshqa - harakatning yuqori sur'ati katta rol o'ynaydi ya'ni, harakatni vaqt birligidagi yuqori sur'ati. Masalan: yurish sur'ati

1 daqiqada 120-140 qadam, eshkak eshishda 1 daqiqada 30-40 ta eshish, sprintercha yugurishda 1 soniyada 4,9-5,0 qadam.

Shunga e'tibor berish kerakki, "sur'at" so'zi bilan "tezlik" so'zi bir xil ma'noni bildirgani bilan ular o'xshash emas. Masalan: qo'lni turli balandlikka ko'tarib, pastga bir xil sur'atda tushiriladi lekin, qo'lning tushish tezligi har xil bo'ladi. Yugurish tezligi bir xil chastotada, lekin har xil qadam uzunligida turlicha bo'ladi. Ko'rinib turibdiki, yugurish tezligi uzunlikka, qadamlar esa chastotaga bog'liq.

Sprintercha yugurish natijalari va sur'at ko'rsatkichlari orasidagi turli masofa uchastkalarida aloqalar mavjud. Harakat sur'ati va yugurish natijalari orasidagi 1-1,5 m masofa uchastkasidagi ishonchli aloqa yo'q bo'lib qoladi. Bu omilni shunday tushuntirish mumkin ya'ni, start tezligi texnikasi juda murakkab bo'lib, jahonning eng kuchli sportchilari orasida ham bu hatola kuzatiladi.

Natija va sur'at orasidagi aloqalar kattaligi 35-50 va 51-65 m uchastkadagi sportchilar bilan emas, balki boshqa sportchilar guruhi bilan solishtirgan holda kuzatiladi. 86-100m uchastkada bu aloqa kamayib ketadi. Sprintdagi natijalar malakasining oshishi, masofa uchastkasidagi namoyon bo'lgan harakat sur'atining yuqori ko'rsatkichlariga bog'liq.

Yuqori sur'atni ushlab turish uchun, odamlarning mushaklarni tez qisqartirish va bo'shashtirish qobiliyati (antagonistlar-mushak) muhim ahamiyatga ega.

Bu qobiliyatning rivojlantirish usuliy yo'li ortiqcha zo'riqishsiz katta chastotalarda takroran bajariladi. Bunday mashqlarning uzunligi harakat chastotasi saqlangan holda vaqtlar bilan aniqlanadi. Tezkorlikni etishmasligi tufayli mushaklarning bo'shashishida zo'riqish paydo bo'ladi, ya'ni mushaklar bo'shashishga ulgurmasdan yana qaytadan qisqarish kerak. Natijada qisqarishda muvofiqlash va bo'shashishda antagonistik mushak guruhlarini buziladi. Bir guruh mushaklarning bo'shashishi, ikkinchisining qisqarishi jarohat olishga sabab bo'ladi.

Mushaklarni bo'shashtirish usulini rivojlantirishga uchta yo'l orqali erishiladi:

1. Mushaklar harakatlarda qatnashmaganligi uchun zo'riqishining maksimal darajada kamayishi. Masalan: konkida yugurishda bu tezlik faqat orqa, bo'yin, qo'l va gavda mushaklariga tegishli bo'ladi.

2. Antagonistlar – mushak zo'riqishini yo'qotishda asosiy harakatga qarshi turgan qo'zg'alish tufayli uning amplitudasi kamayadi va tashqi kuchlari ko'payadi. (konkida yugurishda son mushaklari va tizzani bukuvchi mushaklar)

3. Maqsadga muvofiq ritmda mushaklarning zo'riqishdan bo'shashishga o'tib turishini tasdiqlovchi harakat hodisasini o'rganish.

### **§6.5.3. Tezlik qobiliyatlarining paydo bo'lishida majmuaviy shakllarning rivojlanish usuliyati**

Yuqorida ko'rib chiqilgan harakat xodisalaridagi tezlik qobiliyatlari doimo birgalikda namoyon bo'lishadi. Ularning majmuaviy paydo bo'lishi harakat faoliyatining asosiy mazmuni hisoblanadi.

*Mavsumiy sprinter harakatlari bir necha bosqichlari bilan farqlanadi.*

1. Harakatning boshlanishi (start) va start tezligi.
2. Tezlikni saqlash (uning nisbiy mustahkamlanishi).
3. Tezlikni pasaytirish.

Har bir bosqich sprinterdagi tezlik qobiliyatlarining bir marta ko'rinishidir: birinchisi - start tezlik qobiliyati, ikkinchisi - masofa tezlik qobiliyati, uchinchisi-sprinterning bardoshlilik. Masalan: kuchli sprinterlar 100 m ga yugurishda maksimal tezlikni yo'lning 40-50 m qismida egallashadi, 85 m da sekinlashib, keyin pasayib ketadi. Har bir bosqichning xissasi sport natija-larida quyidagicha bo'ladi: start-3%, start tezligi-30%, maksimal tezlik-52%, tezlikni pasayishi-5% tezlik qobiliyatlarini oshirish darajasining rivojlantirishni ikkita usuliyati bor.

1. Tezlik qobiliyati namoyon bo'lishini aniqlovchi alohida tarkibiy qismlarni taxdaqiy takomillashtirish.

2. Bir butun takomillashtirish, bunda ma'lum sport turi uchun tavsifli bo'lgan alohida qobiliyatlarni bir butun harakat amallariga birlashtirish ko'zda tutiladi.

Tezlik qobiliyati rivojlanishi majmuaviy shaklining namoyon bo'lishi vositasi sifatida yuqori tezlikda bajariladigan mashqlardan foydalaniladi. (odatda ularni tezlilik deb ataladi.)

Mashqlarning turli yunalishlariga qaramasdan bu vosita majmuaviy tavsifga ega ya'ni, bir vaqtda tezlikning har xil turiga turlicha ta'sir o'tkazadi. Tezlik mashqlarning texnikasi mashqlar bajarilishining yuqori

tezlikda o'tishini ta'minlash kerak. Mashqlarni shu darajada o'zlashtirib olish kerakki, asosiy e'tiborni uning bajarilish usuliga emas, balki uning tezligiga qaratish kerak. Mashqlar davomiyligi ta'sirida charchab qolib, bajarilish tezligini pasaytirib yubormasligi kerak. Mashqlarning davomiyligi tezlik qobiliyatlari majmuasini egallashga qaratilgan bo'lib, sport turlaridagi (yakkakurashlarda, tezlilik-kuchlilik va murakkab muvofiqlashli sport turlarida) 5-10 soniya bo'lishi mumkin.

Majmuaviy tezlik qobiliyatining rivojlanishida takrorlash usuli yetakchi hisoblanadi. Bu holatdagi asosiy tendensiyaning vazifasi mashg'ulotlarda yuqori tezlikni oshirishga harakat qilishdir. Bu vazifaga usullarning hamma tarkiblari bo'ysunadi (masofa uzunligi, mashq bajarilishini samaradorligi, dam olish oralig'i, takrorlashlar soni va dam olish xususiyati). Masofa uzunligi (mashqlarning davomiyligi) shunday tanlanadiki, harakatlanish davomida uning tezligi (ishning samarasi) pasayib ketmasligi kerak. Bunda harakat yuqori tezlikda bajariladi va har urinishda yaxshi natijalarni ko'rsatishga harakat qilinadi. Urinishlar orasidagi dam olish oralig'i katta bo'lishi kerak, shunda organizm o'zini tiklab oladi va tezlik pasayib ketmaydi.

O'yin va musobaqa usullaridan foydalanilganda qo'shimcha rag'bat, qiziqish, xis-hayajon ko'tarilishi, shug'ullanuvchilarning raqobatchilik kayfiyati kabilar hisobiga tezlik paydo bo'lish imkoniyatlari oshadi

Variativ usul tezlik imkoniyatlarini o'stirishning natijaviy usullaridan biri bo'lib, tezlik mashqlari qiyinlashib qolganda, uni oddiy va oson yo'lga almashtirib, mushak harakatidagi kuchlanishni engillashtiradi va harakat tezligini oshiradi. Shu maqsadda quyidagi mashqlarni bajarish taklif qilinadi: toqqa chiqish, qumda yugurish, yuk bilan yugurish.

Tezlik mashqlarini engillashtirilgan sharoitda bajarish harakat tezligini oshiradi. Bunga holatlarga quyidagi harakatlar, misol bo'la oladi: velosipedni pastlikka qarab haydash, g'ildirakli konkida uchish, shamol bo'ylab yugurish, oqim bo'ylab suzish va h.k. Mashq bajarishni yengillashtiruvchi maxsus qurilma yuguruvchiga, eshkak eshuvchiga tezlikni 5-20% oshirishiga yordam beradi. Shuningdek, harakat tezligini oshirishga etakchi sheriklarning chaqiruvi, ovozi yordamida ham erishish mumkin.

Amaliyotda tezlik qobiliyati ko'p bo'lgani bilan sport natijalari o'sishi holati kamayib ketgan sport turlarini ham uchratish mumkin. Mashg'ulotlar

bilan ko'p shug'ullansa ham, sprinterning mashqlari natijasi yaxshilanasdan, tezlik to'sig'i paydo bo'lgan. Buning birdan-bir sababi mashg'ulotlarda faqat bir xil vositalardan, usullardan, vazifalardan va mashg'ulot sharoitlaridan foydalanishdir. Natijada, dinamik harakatning stereotipi paydo bo'ladi, ya'ni bosh miyaning yarim sharidagi asab jarayonlarini chidamli bo'lishiga sabab bo'ladi. Shuning uchun tezlik qobiliyatlarini rivojlantirishning muhim vazifalaridan biri tezlik to'sig'ini paydo bo'lishining oldini olish, agar u paydo bo'lgan bo'lsa ham uni yengib o'tishdir.

"Tezlik to'sig'ini" yengishda yangi o'rganuvchi sportchilarga tor doiradagi mashqlarni berish kerak emas, balki keng variativli boshqa vositalarni qo'llab, yuqori natijalarni qo'lga kiritish lozim.

Malakali sportchilar bilan o'tkazilgan mashg'ulotlarda mashq vazifalarining hajmi kamaytirilib, tezlik - kuch, umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik tomonlari kuchaytirildi.

Tezlik to'sig'ini yengishda engillashtirilgan sharoit yaratiladi, shundagina sportchi yuqori tezlikni oshirishga o'zini tayyorlaydi va natijalarga odatdagi sharoitlarda ham erishadi.

Tezlik mashqlarini bajarishda sportchining irodasi va ruhiy tayyorgarligi o'zini xayolan g'alabaga yo'naltirishi muhim rol o'ynaydi. Hayolan g'alabaga yo'naltirishdagi tezlikni olish ikki holatda bo'ladi: mashqlarni hech qanday zo'riqishsiz erkin bajarish va yuqori tezlikda bajarish. Albatta bu uzoqroq vaqt mobaynida bajarishga o'zini majbur qilib, iroda kuchini ko'rsatadi;

◆ harakatni "yetakchisini" tezroq bajarish uchun butun diqqatni to'plash kerak. madomiki, hamma harakat butunligicha harakatlanuvchi aktlarga bog'langan ekan, ulardan birini yordami tufayli qolgani ham tezlab ketadi. Shuning uchun shunday harakat topish kerakki, ham butun mashqlar muvofiqlashiga bog'liq bo'lsin. Masalan: sprintercha yugurishda sportchi harakatni ham qo'li bilan ham oyog'i bilan tezlashtiradi.

◆ aniq maqsadga erishish uchun kattalikka yoki ko'zda tutilgan narsaga qaratishi.

Masalan: qisqa masofaga belgilangan vaqt ichida borishga harakat qilish, lenta ustidan sakrab o'tish, shaxsiy rekordini o'rnatish, snaryani nishonga tekkizish. Diqqatni jismga qaratish tezlik yoki sakrash elementi

bor harakatlarda muhim ahamiyatga ega. Buning uchun birinchi navbatda aniq maqsaddalar uchun turli sakrashlardan foydalaniladi: qo‘l, bosh, oyoq bilan tupga bayroqgacha, ikki daraxt shoxiga tegish. Masalan: basketbolchilar qo‘lini basketbol halqasiga yuqoriga sakrab tekkizishadi.

## §6.6. Egiluvchanlik qobiliyatini tarbiyalash

*Egiluvchanlik bu – tayanch-harakat apparatining majmuaviy morfologik xususiyati bo‘lib, inson gavdasining alohida bo‘g‘imlaridagi bir-biriga nisbatan bo‘lgan harakatdir.*

“Egiluvchanlik” atamasini gavdani yoki umumiy harakat zanjirini o‘lovchi deb tavsiflashga maqsadga muvofiqdir. Masalan umurtqa pog‘onasi harakatini ba‘zan egiluvchan deb ataladi.

Alohida bo‘g‘imlar haqida gap ketganda, ularning harakatchanligi ustida gapirib o‘tish kerak (yelka va tizza bo‘g‘imlari harakatchanligi).

Rivojlanish darajasining ko‘rsatkichlariga ko‘ra harakat amplitudasi juda keng. U burchak darajasi goniometri vositasida yoki santimetr chizg‘ich yordamida o‘lchanadi.

Amplitudaning turli harakatlardagi ma‘lumotlarini aniq olish uchun turli optik

*Egiluvchanlik qobiliyati – bu insonning bo‘g‘imlar harakatchanligi va mushaklarning cho‘ziluvchanligi orqali harakatlarni keng amplitudada bajarish qobiliyatidir.*

usullar: kinoga olish, video yozuv, stereosiklografiya, rentgen-televizor yoki ultratovushli lokatsiyalar qo‘llaniladi.

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

Jismoniy tarbiya va sport amaliyotida egiluvchanlikning rivojlanishini tekshirishda turli testlardan foydalaniladi.

### §6.6.1. Faol va sust egiluvchanlik tavsifi

*Faol egiluvchanlik* - harakatning katta amplitudasiga erishgan inson qobiliyati bo‘lib, bo‘g‘imlardan o‘tuvchi mushak guruhlarining qisqarishi tufayli paydo bo‘ladi. Masalan “qaldirg‘och” muvofiqlashida oyoq ko‘tarishning amplitudasi. *Sust egiluvchanlik* - harakatning eng katta amplitudasi bo‘lib, ya‘ni gavdaga, harakatlanayotgan qo‘shimcha tashqi kuchning ta‘siridir. Masalan biror yuklama, snaryad, sherikning yordami.

*Sust egiluvchanlikning* ko‘rsatkichlari, birinchi navbatda qo‘yilgan kuchning kattaligi natijasida (ya‘ni paylar va mushaklarning qo‘shimcha

kuch ta'sirida cho'zilish darajasi) ayrim shaxslardagi og'riqni sezish va bu yoqimsiz holatga chidashiga bog'liq.



**21-rasm. Faol egiluvchanlik shpagat mashqi.**

Sust egiluvchanlikning hajmi faol egiluvchanlikdan katta. Farqlar qancha katta bo'lsa, shuncha cho'zilish zahiralari yuqori bo'ladi va harakatning amplitudalari ko'payadi. Egiluvchanlikni takomillashtirish kerak bo'lgan holdagina harakatning sust amplitudasini ko'paytirish qo'llanadi (21-rasm).

Faol egiluvchanlik turli jismoniy mashqlarni bajarishda ishlatiladi, shuning uchun u amaliyotda sust egiluvchanlikka nisbatan yuqori o'rinda turadi. Faol egiluvchanlik va sust egiluvchanlik o'rtasidagi aloqa juda kuchsizdir. Egiluvchanlik faolligi yuqori darajada bo'lgan odamlar juda ko'p uchraydi, lekin ularda sust egiluvchanlik yetarli bo'lmaydi yoki buni aksi bo'lishi mumkin. Sust egiluvchanlikka nisbatan faol egiluvchanlikning rivojlanishi 1,5-2 marta sekin kechadi.

#### **§6.6.2. Umumiy va maxsus egiluvchanlik tavsifi**

**Umumiy egiluvchanlik** - inson gavdasining hamma bo'g'imlaridagi harakatchanlik bo'lib, yuqori amplitudada turli harakatlarni bajarishdir.

**Maxsus egiluvchanlik** - alohida bo'g'imlardagi juda katta harakat bo'lib, alohida faoliyat turidagi talablarga mos keladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish darajasi bo'g'imlarni shakliga, bo'g'im tog'aylarining qalinligiga, mushaklarning egiluvchanligiga, paylarga, bo'g'im boshchasiga bog'liq. Bo'g'imlarning faolligi inson mushaklarining qisqarishiga va harakat ta'sirida cho'zilgan mushaklarning bo'shishiga ta'sir qiladi.

Mushak - antagonistlarning mashqlar davomida noto'g'ri bo'shishi egiluvchanlikni og'irlashtiradi. Cho'zilgan mushaklarning bo'shishi hisobiga 12-14% gacha harakatchanligi ortadi.

Shunday fikrlar borki, mushaklar kuchining o'sishi bo'g'imlardagi harakatchanlikni yomonlashtiradi.

Kuch sifatlari bilan faol egiluvchanlik orasidagi o'zaro munosabatlarning to'g'ri va qaytish aloqasi kuzatiladi: dinamik kuch qanchalik ko'p bo'lsa, shunchalik bo'g'imlardagi harakat uzoqlashib ketadi, faol egiluvchanlik ko'p bo'lsa, inson o'z kuchlarini ko'rsata olishi mumkin. Shu bilan birga kuch sifatlari sust egiluvchanlikning oshishiga o'z-o'zidan ijobiy ta'sir o'tkazmaydi.

Ba'zi mualliflarning ma'lumotlariga ko'ra, kuchlarning ko'payishi bo'g'im harakatining yomonlashishiga, ya'ni mushak gipertrofiyasiga olib keladi. Boshqa tomondan esa sust egiluvchanlik ko'rsatkichlari yuqori bo'lsa, mushaklar cho'ziluvchanligini namoyon qiladi, demak turli sharoitda ular kuchlarini ko'rsata oladi.

Jismoniy tarbiya amaliyoti faqat egiluvchanlik va kuch rivojlanishining yuqori darajasiga erishmasdan, ular o'rtasidagi rivojlanish sifatlarining muvofiqligini ta'minlashi kerak. Buning uchun, odatda mushaklarning kuch imkoniyatlarini ko'rsatuvchi va bo'g'imlardagi harakatni oshiruvchi mashqlar qo'llanadi.

Harakat faoliyatining turlari egiluvchanlikning rivojlanishiga har xil talablar qo'yadi. Masalan suzishda to'piq va yelka bo'g'imlarining harakati kerak, "brass" suzishida tos-son suyagi, tizza va to'piqlarning harakati, gimnastikachilarga umurtqa pog'onasi, tirsak, tizza, to'piq va tos-son bo'g'imlarining maksimal harakati kerak. Inson bir xil bo'g'imlarida ko'proq, ikkinchisida ozroq maksimal harakatlarni amalga oshirishi mumkin.

Egiluvchanlikning rivojlanish darajasiga qarab inson harakatlarini natijali amalga oshiradi. Bo'g'imlardagi harakatning kamligi tezlik, kuchlilik, muvofiqlashgan qobiliyatlar faolligini ochib berolmaydi,

shuningdek, ishlarni iqtisodiy tomondan pasaytirib, harakatni chegaralab qo'yadi va mushaklarni jarohatlanishiga olib keladi.

Egiluvchanlik shug'ullanuvchilarning yoshiga va jinsiga bog'liq. Faol egiluvchanlik 10-14 yoshda, sust egiluvchanlik 9-10 yoshda kuzatiladi. Egiluvchanlik o'sishining turli bosqichlari bor.

Qizlarda 14-15 va 16-17 yoshda egiluvchanlik o'sishining yuqori sur'atlari belgilangan, o'g'il bolalarda esa 9-10, 13-14 va 15-16 yoshdir. 13-15 yosh turli bo'g'imlarning harakatchanligi rivojlanadigan paytdir.

Egiluvchanlikni rivojlantirish ustida ishlash kichik va maktab yoshidagi bolalarda kattalarga nisbatan oson kechadi. 12-20 yoshdan keyin harakat amplitudasi kamayadi va yosh o'zgargan sari tayanch-harakat apparati rivojlanishi qiyinroq bo'ladi.

Qizlarda o'g'il bolalarga nisbatan 20-30% yuqori bo'ladi. Bu farq erkaklarda va ayollarda ham kuzatiladi.

Egiluvchanlik organizm holatida tashqi sharoitda (ko'p vaqtda atrof - muhit harorati) yetarlicha katta oraliqda tez o'zgaradi. Egiluvchanlikning pasayishi ertalab uyqudan keyin kuzatiladi va u asta-sekin kuchayib, kunduzi yuqori nuqtasini egallaydi, lekin kechga borib, yana pasayadi. Egiluvchanlikning eng ko'p o'sishi 12-17 bo'lgan vaqt oralig'ida kuzatiladi. Badan qizdirish, uqalash, isituvchi muolajaalar (issiq vanna, qaynoq dush) harakat amplitudasini ko'taradi. Bo'g'imlardagi harakatning pasayishi ovqat yegandan keyin mushaklarning sovib qolishidan xosil bo'ladi.

Mushaklarning charchab qolish darajasi egiluvchanlikka har xil ta'sir qiladi: faol egiluvchanlik kamayadi va sust egiluvchanlik ko'payadi. Hayajonlanish yuqori bo'lgan paytda (musobaqa vaqtida) harakat amplitudasi o'sadi. Egiluvchanlik qaysidir ma'noda genetik omillarga ham bog'liq. Shunday odamlar borki, ularning bo'g'imlaridagi harakatchanlik tug'ma chegaralangan bo'ladi, boshqalarida esa buning yuqoriligi kuzatiladi. Bu esa egiluvchanlik muhim bo'lgan sport turlari uchun bolalarni tanlashga yordam beradi.

### **§6.6.3. Egiluvchanlikni rivojlantirish usuliyatining vazifalari va vositalari**

Jismoniy tarbiya jarayonida egiluvchanlikni rivojlantirishni o'ta kuchaytirib yuborish bo'g'imlar, paylarning deformatsiyalanishiga va

gavda tuzilishining buzilishiga, shuningdek, boshqa jismoniy qobiliyatlarni ko'rsata ololmaslikka olib keladi. Uni shu darajada olib borish kerakki, harakatni bajarishga to'sqinlik qilmasin. Buning uchun egiluvchanlik amplitudasining kattaligi ortiqcha bo'lishi, ya'ni egiluvchanlikni saqlab, ehtiyot qilib ishlatish lozim. Bu esa harakatlarni ortiqcha zo'riqishsiz, mushaklarga ziyon yetkazmastdan bajarishiga yordam beradi.

Egiluvchanlikning rivojlanishida umurtqa pog'onasining (birinchi navbatda ko'krak qismi) tos son suyaklarining va yelka bo'g'imlarining kattalashishiga e'tibor berish kerak.

*Egiluvchanlikni rivojlantirishda pedagog quyidagi vazifalarni xal qilishi zarur:*

1. Egiluvchanlikning har tomonlama rivojlanishini tasdiqlash uchun turli harakatlarni kerakli amplituda bilan, tayanch-harakat apparati ruhsati orqali hamma yo'nalishlarda bajarish.

2. Egiluvchanlikning rivojlanish darajasini oshirishda aniq faoliyatning (kasbga xos, sport bo'yicha) talablariga mos kelish.

3. Inson yoshining turli bosqichlaridagi egiluvchanlikning ushlab turish darajasi.

4. Kasallik, lat yeyish va boshqa sabablarga ko'ra yo'qotilgan egiluvchanlikni tiklash.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun harakat amplitudasini ko'paytiruvchi mushak cho'zuvchi mashqlardan foydalanish kerak. Bu mashqlar mushaklarning qisqarish mexanizmiga ta'sir ko'rsatishga emas balki (mushaklarni birdan-bir xususiyati o'z uzunligiga nisbatan ikki marta ko'p cho'ziladi va yana o'z holatiga qaytadi.) mushak to'qimalarini bog'lab turuvchi paylarga qaratiladi. Ular cho'zilish xususiyatiga ega emas va egiluvchanlikning rivojlanishiga to'sqinlik qiladi.

*Hamma cho'zilish mashqlari mushaklarning ishlash tartibiga ko'ra 3 guruhga bo'linadi:*

I. Dinamikalashtirilgan.

II. Statistikalashtirilgan.

III. Aralash.

Bulardan ba'zilar mushaklarni zo'riqtirib cho'ziltiruvchi kuchlarga, ba'zilar esa tashqi kuchlarga ta'sir qiladi. Dinamik faol mashqlarda turli

yuklar - amortizatorlar bilan gavdani har tomonga bukib siltanish, sakrash tashlash kabi harakatlar bajariladi.

*Dinamik sust mashqlar* - sherikning yordami ta'sirida, o'z gavdasi bilan yoki qo'shimcha ishlatib tashqi qarshilikni engishdir.

Statik faol mashqlar gavnani ma'lum holatda ushlab turadi.

*Statik faol mashqlar*- mushaklar cho'zilgani holda tanani ma'lum holatda saqlab turishni nazarda tutadi. Bunda mushaklar bo'g'imlarni o'rab turgan va harakatni ta'minlayotgan paylar qisqarishi hisobiga cho'zilib maksimalga yaqin bo'ladi. Mushaklar 5-10 soniya davomida cho'zilgan holda bo'ladi.

Statik sust mashqlar gavda holatini tashqi kuchlar ostida-sheriklar, snaryadlar va o'z gavdasining kuchi yordamida tik tutib bajariladi. Mushak chuzilishidagi sust mashqlarning bajaradigan vazifasi bir xil emas, statik holatda dinamikaga nisbatan ko'proq. Statik sust mashqlarning dinamikaga nisbatan ta'siri kam.

*Aralash mashqlar mushak* - cho'zilishida ham tashqi, ham ichki kuchlarni ta'minlaydi. Ularni bajarishda faol va sust harakatlarni almashtirib turishi zarur. Masalan sherik yordamida asta-sekinlik bilan oyoqlar oldinga ko'tariladi va 3-4 soniya davomida ushlab turgan holda orqaga sakraladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy usuli takrorlash ya'ni mashqlar bajariladi va dam olib, yana bajariladi. Shu holatni ma'lum oraliqda takrorlash ishchanlik qobiliyatini tiklash uchun foydalidir. Bu usulning turli variantlari bor: dinamik mashqlarni takrolash usuli va statik mashqlarni qaytarish usuli. Egiluvchanlikni rivojlantirishning statik mashqlar yordamidagi usuli "stretching" nomini olgan.

Oxirgi yillarda egiluvchanlikni rivojlantirishining yangi noan'naviy usuli paydo bo'ldi. Masalan V.T Nazarov tomonidan ishlangan mushaklarni biomexanik qo'zg'atish usuli.

U biopotensial energiya va to'lqin tebranishlar nazariyasiga asoslangan, ya'ni mushak kuchlanishining qayishqoqlik energiyasi. Elektromexanik vibrator mushak guruhlarini chastotasini (5-50 gi va undan ko'p) to'g'rilaydi. Vibrator ta'sirida qisqarayotgan mushaklar berilgan chastotada cho'zilishga majbur bo'ladi. Bu usul yordamida egiluvchanlik

rivojlanishi 10 martagacha tezlashadi. Bundan tashqari biomexanik qo'zg'atish seanslaridan keyin mushaklardagi harakat darajasining saqlanish vaqti an'anaviy usulga nisbatan ancha ko'p bo'ladi.

Usul muallifning ta'kidlashicha, vibratsiya vaqti-vaqti bilan mushak tomirlarida o'z-o'zidan modda almashinishi va qonning shakliy elementlarining ular orqali o'tishiga sabab bo'ladi.

Vibratsiya mexanoretseptorlarni juda kuchli qo'zg'atadi va MATga ta'sir qilib, bosh miya po'stidagi harakat zonalarida qo'zg'alishning mustahkam manbaalarini hosil qiladi.

Egiluvchanlik rivojlanshining navbatdagi usuli elektrostimulyasiya va vibrostimulyasiya bilan bog'liq. Elektro - vibrostimulyasiyali usul shunga asoslanganki mushak cho'zilishiga mashq bajarilayotganida vibrostimulyasiya mushak-antagonistlarga yo'liqadi, elektrostimulyasiya esa mushak-sinergistlarga uchraydi. Bu harakat amplitudasini amalga oshirishda muhim ahamiyatga ega, chunki tayanch-harakat apparatida faol harakat yuzaga keladi. Mushak-sinergistlar va mushak-antagonistlarni bir vaqtda rag'batlantirishi u yoki bu bo'g'imdagi harakatning eng qulay tizimi shakllanishiga ta'sir qiladi va faol egiluvchanlik sust egiluvchanlik ko'rsatkichlari bilan yaqinlashadi.

Bu usulning samaradorligi yuqori chunki, qisqa vaqt ichida 30% harakat darajasini ko'taradi.

#### *Egiluvchanlikni rivojlantirishning aralash usuli.*

Ulardan biri sust mushak cho'zilishining dastlabki usuli bo'lib, faol statik kuchlanishni kamaytiradi (bo'shashtirish) va keyinchalik cho'zadi. Chet el adabiyotlarida "kontraksiyasi, relaksatsiyasi va cho'zilish usuli" nomini olgan. Uning asosida mushaklar cho'zilganidan keyin nafaqat kuchli qisqaradi, balki yana ham egiluvchan bo'ladi.

Egiluvchanlikning rivojlanishi bilan bog'liq bo'lgan mashqlarni rejalashtirganda bir qator usuliy talablarga rioya qilish kerak.

Amplitudani oshirishdagi yuk bilan bajariladigan sust mashqlarda alohida ehtiyotkorlikni saqlash kerak. Harakat amplitudasini ko'proq egalash uchun ma'lum maqsadlar belgilab olinadi (ma'lum balandlikdagi to'p-ga oyoq kaftini yoki oldinga egilib kaftni polga tekkizish, shpagat ochish,).

Harakat amplitudasi pasayishi va mushaklarda kuchli og'riq paydo bo'lishi bilan cho'zilish mashqlarini to'xtatish kerak.

Vaqt-vaqti bilan bo'g'imlardagi harakatning yaxshilanishini chizg'ich, goniometr, devordagi belgilar bilan tekshirib turish kerak.

Egiluvchanlik mashqlarini bajarish to'xtatilganda uning darajasi asta-sekin pasayib, 2-3 oydan keyin avvalgi holatiga qaytadi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish ustida ishlaganda, kuch sifatlariga oid mashqlar bilan birgalikda olib borish kerak. Qo'shimcha yuklama qo'llangan bo'g'imlardagi harakatchanlikning kattaligi 50 % oshmasligi kerak.

#### **§6.6.4. Egiluvchanlikni rivojlantirishda cho'zilishga ta'sir qiladigan turli mashqlarning munosabati**

Egiluvchanlik mashqlarini mashg'ulotlarning turli qismlariga: tayyorlov, asosiy yoki yakuniy qismida majmuaga 6-8 mashqni kiritishi mumkin. Bo'g'imdagi harakatni rivojlantirishda muhim bo'lgan xayotiy harakatlarda katta rol o'ynaydigan mashqlar orqali bo'g'imlar faolligini rivojlantirish kerak.

Mushaklarni cho'zish mashqlarini bir kunda 2 marta (ertalab va kechqurun) bajarish juda katta natija beradi.

Bo'g'imlardagi harakatni yuqori darajaga yetkazish uchun mashg'ulotlarni bir haftada 3-4 marta o'tkazish kerak, takrorlash soni mushak guruhlarining ko'pligiga, mashq bajarishdagi cho'zilishiga, shug'ullanuvchining yoshiga va tayyorgarligiga bog'liq.

*1-jadval*

#### **Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlarning taxminiy me'yori. (B.V.Sermeyev bo'yicha)**

Tanani asosiy qismiga mashqlar	Shug'ullanuvchilar toifasi		
	15 yoshgacha boshlang'ich	15 yoshli ixtisoslashgan	Takomillashgan sportchilar
<b>Yelka</b>	40-50	50-60	90-100
<b>Tos</b>	45-50	60-70	60-70
<b>Umurtqa pog'onasi</b>	50-60	80-90	20-25
<b>Boldir-tovon</b>	15-20	20-25	20-25

Egiluvchanlik mashqlarini dastlab yaxshi qizib, ter paydo bo'lguncha bajarish kerak, shunda mushaklarning jarohat olishi kutilmaydi; mashqlarning amplitudasini asta-sekin kuchaytirgan xolda, avval sekin, so'ngra tezroq bajarish kerak (1-jadval).

Egiluvchanlik mashqlarini mustaqil tur sifatida uyga vazifa qilib bergan ma'qul. Dinamik faol – 40–45% statik – 20%, sust – 35–40%.

Bolalar bilan o'tkazilgan mashg'ulotlarda statistik mashqlar ozroq, dinamik mashqlar ko'proq bo'lishi kerak.

Shuningdek, mushakdagi kuchlanishni pasaytirish va bo'shashtirish uchun ruhiy sozlash mashg'uloti usullarini ishlatish kerak.

## §6.7. Kuch qobiliyatini tarbiyalash

### §6.7.1. Kuch qobiliyatlarining rivojlanish darajasini va namoyon bo'lishini belgilovchi omillar

Kuch qobiliyatlari, ularning namoyon bo'lishi organizmning ta'sirlanishi natijasida ro'y beradi, u ruhiy, mushak, motor, vegetativ, gormonal funksiyalar sifatlari va organizmning boshqa fiziologik tizimlarining asosida yuz beradi. Bulardan kelib chiqqan holda kuch qobiliyatlari soddalashtirilgan "mushaklar kuchi" tushunchasiga bog'liq bo'lmaydi, chunki bu ularning faqatgina qisqarish xususiyatlarining mexanik tavsifistikasi bo'lar edi xolos. Mushak kuchi har bir harakat amalining rivojlanuvchi tarkibiy qismidir. U namoyon qilinayotgan tezlik, tashqi qarshilik va ishning davomiyligiga bog'liq holda sifat tavsifi ega bo'lishi mumkin.

*Kuch qobiliyati* – bu insonning mushaklari orqali tashqi qarshilikka yoki og'irlikka qarshi turish va uni yengish qobiliyatidir. Bu jismoniy tayyorgarlikning muhim tarkibiy qismi bo'lib, umumiy jismoniy rivojlanishga ta'sir qiladi.

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

*Mushak kuchi* – insonning jismoniy imkoniyatlarini tavsiflovchi ko'rsatkich sifatida - bu mushaklar kuchlanishi oqibatida tashqi qarshilikni engish yoki unga qarshilik ko'rsatish qobiliyatidir.

Kuch qobiliyatlari faol sport yo'nalishida rivojlanayotgan hollarda, mashg'ulot samarasi maksimum sarflanayotgan kuch va uning namoyon bo'lish vaqtiga bog'liqligini e'tiborga olish lozim. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda mashg'ulot zo'riqishini qo'llash texnologiyasi quyidagi

turli imkoniyatlarning namoyon bo'lishiga asoslanishi mumkin: bir martalik, qaytarma, davriy yoki nodavriy ishda; kichik yoki katta tashqi qarshilikka qarshi; mashg'ulot mashqlarining jadal yoki sust tezligi; mushaklarning turli boshlang'ich – bo'shashgan yoki taranglashgan holatlaridan.

Mushak kuchini belgilovchi muhim jihatlardan biri bu ***mushaklarning ishlash tartibidir***. Harakat amallarini bajarish jarayonida mushaklar kuchini namoyon qilishi mumkin:

- ◆ o'z uzunligini kamaytirganda (yengib o'tuvchi, ya'ni *miometrik tartib*, masalan shtangani yotgan holda ko'tarish);

- ◆ uning cho'zilishida (yon beruvchi, ya'ni *pliometrik tartib*, masalan elkada yoki ko'krakda shtanga bilan o'tirib turish);

- ◆ uzunligini o'zgartirmasdan (ushlab turuvchi, ya'ni izometrik tartib, masalan 4-6 s davomida egilgan holda cho'zilgan qo'llarda gantellarni ushlab turish);

- ◆ uzunlikning o'zgarishi va mushaklarning taranglashuvi (aralash, ya'ni *auksotonik tartib*, masalan, halqalarga tiralgan holda ko'tarilish, tiralgan holda ko'llarni cho'zish ("krest") va "krest"ni ushlab turish) (22-rasm).

Birinchi ikkita tartib mushaklarning dinamik, uchinchisi–statik, to'rtinchisi–statodinamik ishiga taalluqlidir. Mushak ishlarining bu tartiblari "dinamik kuch" va "statik kuch" atamaslari bilan belgilanadi.

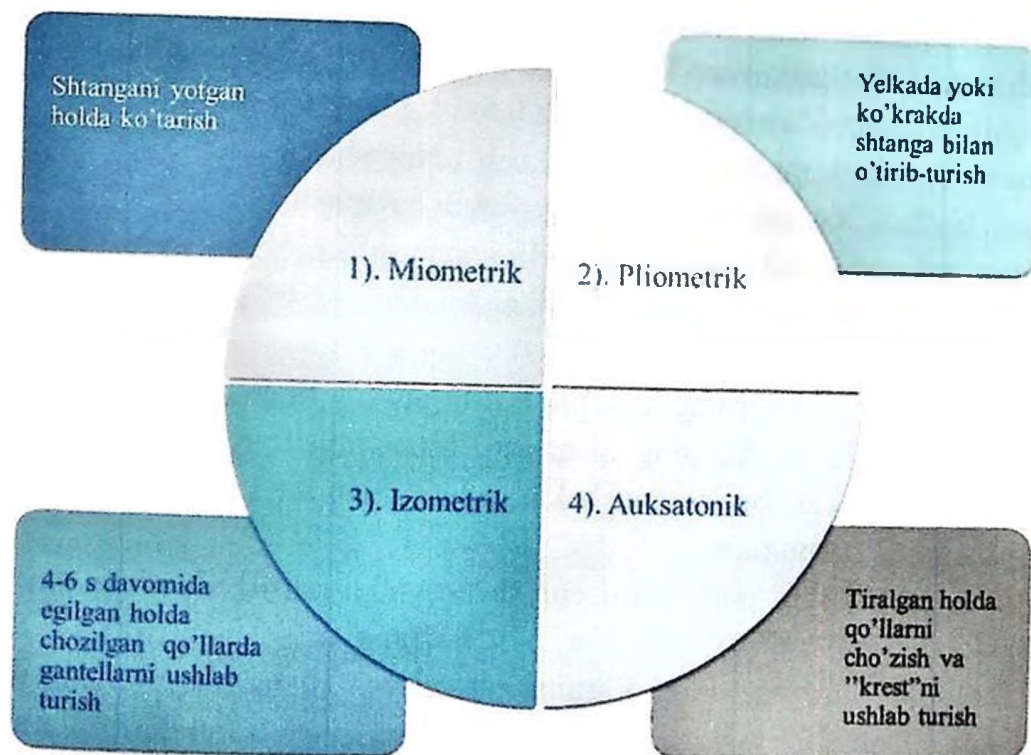
Kuchning eng yuqori kattaligi ko'nuvchi ishlashda namoyon bo'ladi, ayrim hollarda izometrik ko'rsatkichlardan ikki baravar yuqori bo'ladi.

Mushaklar ishlatilishining har qaysi tartibida kuch sekin va tez namoyon bo'lishi mumkin. Bu ularning ishlash tavsifidir. Ko'nuvchi tartibda har xil harakatlarda namoyon bo'ladigan kuch harakat tezligiga bog'liq va tezlik katta bo'lgan sari kuch ham katta bo'ladi.

Izometrik sharoitlarda kuch nolga teng. Bunday kuch pliometrik tartibidagi kuch kattaligidan ancha kamroq. Mushaklar statik va ko'nuvchi tartiblarga nisbatan kamroq kuchni yenguvchi tartibda rivojlantiradi. Harakatlar tezligining kuchayishi bilan namoyon bo'layotgan kuchning kattaligi kamayadi.

Sust harakatlarda, ya'ni harakat tezligi nolga yaqin kelsa, izometrik sharoitlarda kuch kattaligi kuch ko'rsatkichlaridan farq qilmaydi.

Ba'zi vaqtlarda ishlashning izometrik tartibi yon beruvchi harakatlarda mushaklar uzunligini zo'rlab uzaytirish hollari kuzatiladi. Bu masalan, amortizatsion bosqichlarda yuqori balandlikdan yerga sakraganda, hamda tushayotgan jismning kinestik quvvatini uchirish zarur bo'lgan boshqa sakrashlarda namoyon bo'ladi.



22-rasm. Kuch qobiliyati namoyon bo'lishida muskullarning ishlash tartibi.

Yon beruvchi tartib doirasida mushaklar uzunligini zo'rlab uzaytirish hollarida ishlashning izometrik tartibida namoyon bo'ladigan kuchdan ancha kattaroq (1,5-2 barobar) kuch namoyon bo'lishi mumkin.

Yenguvchi tartibda mushak kuchlarining namoyon qilish imkoniyatlari izometrik va ko'nuvchi tartiblarga ko'ra kamroqdir. Shuni yodda saqlash lozimki, mushaklar qisqarishining tezligi qancha katta bo'lsa, kamroq namoyon bo'ladigan va aksincha ya'ni namoyon bo'layotgan kuch hamda mushaklarning qisqarishi kuchi o'rtasida teskari proporsional bog'liqlik bo'ladi.

Kuchni rivojlantirish texnologiyasida izometrik sharoitlarda namoyon bo'ladiga maksimal kuch hamda og'irliklar bilan o'tkaziladigan

mashqlardagi kuch va tezlik o'rtasidagi munosabatlarning o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olish lozim. Quyidagi qoida mavjud – yuklatilmagan mushak, maksimal tezlik bilan qisqaradi. Agar og'irlik yoki qarshilik kuchi asta-sekin kattalashsa, kattalashuviga mos holda (og'irlik massasi yoki qarshilik kattaligi bo'lishidan qat'iy nazar) mushaklar kuchi o'sadi, lekin ma'lum bir vaqtgacha. Bu holat og'irlik yoki qarshilik kattalashganda ishlab turgan mushaklarning kuchini ko'paytirmay qolganda keladi.

Misol tariqasida rezina koptok va 0,5-1 kg.li temir sharni keltirishimiz mumkin. Rezina koptokni otishdagi kuch temir sharni otishdagi kuchdan kamroq bo'ladi. Koptok og'irligini asta-sekin og'irlashtirib borishda jismga ta'sir qiladigan kuch koptok og'irligiga bog'liq bo'lmay qoladi va bo'g'imlardagi izometrik kuch rivojlanishi darajasi bilan belgilanadigan payt keladi.

Mushaklar ishlashining izotopik tartibi doimiy kuchlanish yoki tashqi yuklama ta'sirida mushakning qisqarishi bilan tavsiflanadi. Bu tartibda, yuklama qancha kam bo'lsa, mushak qisqarishining tezligi ko'proq bo'ladi yoki aksi bo'lishi mumkin.

Bu tartib tashqi qarshilikni engish bo'yicha mashqlar uchun xosdir (gantellar, shtangalar, qadoqdoshlar, blok qurilmalardagi og'irliklar).

Izotonik tartibdagi mashqlarning o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, snaryadga qo'yiladigan kuch kattaligi traektoriya bo'yicha o'zgaradi.

Tashqi og'irlik bilan amalga oshiriladigan mashqlarni bajarishda shuni unutmaslik kerakki, yuqori tezlik bilan gantel yoki shtangada bajariladigan mashqlarda harakat boshidagi mushakning maksimal kuchayishi snaryadga tezlik beradi. Keyingi ish esa asosan snaryad harakatining paydo bo'lgan inersiyasi fonida bajariladi. Shu munosabat bilan og'irlashtirishning bunday turidagi teridagi mashqlar tezlik, dinamik kuchni rivojlantirish uchun kutilayotgan samarani bermaydi. Agar bu mashqlar bir maromda sekin yoki o'rta sur'atda bajarilsa, shuningdek og'irlik miqdori inobatga olinsa, mushak massasining maksimal kuchi va o'sishi samarali rivojlanadi. Umuman olganda, gantellar va shtangalar bilan bajariladigan mashqlar hammaga qulay bo'lganligi uchun ularni bajarish oson, shu jumladan umumiy jismoniy rivojlanishga juda foydali hisoblanadi.

*Berilgan rejimlarga va mushak faoliyatining xususiyatiga mos ravishda insonning kuch qobiliyatlari ikki turga ajratiladi:*

1. Statik va sust harakatlar sharoitlarida namoyon bo'ladigan *shaxsiy kuch* qobiliyatlari.

2. Enguvchi va yon beruvchi xususiyatli tez harakatlarni bajarishda yoki ko'nuvchi ishdan yenguvchi ishga tez o'tishda namoyon bo'ladigan *tezlik-kuch* qobiliyatlari.

Insonning shaxsiy *kuch qobiliyatlari* ma'lum bir vaqt davomida me'yorga etgan og'irlikni mushaklarning maksimal kuchayishi bilan ushlab turishda (ishning statik xususiyati) yoki katta og'irlikdagi jismlarni siljitishda namoyon bo'ladi.

Oxirgi holda tezlikning deyarli ahamiyati yo'q, harakatlar esa maksimal darajaga etadi. (ishning xususiyati sport atamasologiyasi bo'yicha sust, dinamik). Ishning bu xususiyatiga mos ravishda mushak kuchi *statik va sust dinamik* bo'lishi mumkin.

*Tezlik-kuch qobiliyatlari* kuch bilan bir qatorda harakat tezligi ham zarur bo'lgan holatlarda namoyon bo'ladi.

Bunda, tashqi og'irlashtirish qancha yuqori bo'lsa, harakat kuchli tavsifga ega bo'ladi, og'irlik qancha kam bo'lsa, harakat shuncha tez bo'ladi.

Tezlik - kuch qobiliyatlarining namoyon bo'lish shakllari u yoki bu harakatdagi mushak kuchayishining tavsifiga bog'liq. Bu xarakter har-xil harakatlardagi quvvat kuchayishida, uni kattaligida va davomiyligini rivojlantirish tezligida namoyon bo'ladi.

Tezlik-kuch qobiliyatlarining muhim turi "portlash" kuchidir. "*Portlash*" *kuchi* - kuchning yuqori ko'rsatkichlarini kam vaqt ichida namoyon etish qobiliyatlaridir.

U sprinter yugurishdagi startda, otishlarda, boksdagi va boshqa turlarda ahamiyati katta.

Ko'rinib turibdiki, sport ustasida nafaqat kuch namoyon bo'lishining yuqori darajasi mavjud bo'lib, balki eng muhimi, u kuchning maksimal kattaligiga juda qisqa vaqt ichida erishadi.

Portlash harakatining tarkibiy qismlari uchta bo'lib, asab-mushak faoliyatining quyidagi xususiyatlari bilan belgilanadi:

Mushaklarning maksimal kuchi, mushaklar kuchayishining boshlanishida tashqi harakatni tez namoyish etish qobiliyati (start kuchi),

qo'zg'alayotgan massaning tezlashuvi jarayonida ishchi hara-katni o'stirish qobiliyati- tezlashuvchi kuch. Aniqlanganidek, bu xususiyatlar u yoki bu darajada har bir insonga uning yoshi, jinsi, sport bilan shug'ullanishi, harakat faoliyatining turidan qat'iy nazar taalluqlidir.

"Portlash" kuchining rivojlanish darajasini quyidagi formula yordamida hisoblanadigan tezlik-kuch indeksi yordamida aniqlash mumkin:

$$J = F_{\max} / t_{\max}$$

Bunda J- tezlik-kuch indeksi;

$F_{\max}$ -berilgan harakatda ko'rsatilgan kuchning maksimal ko'rsatkichi;

$t_{\max}$ -maksimal kuchga erishish vaqti.

Kuchni birdaniga namoyon etish mumkin emas. Maksimal kuchni ko'rsatish uchun mushaklarga vaqt kerak. Aniqlanganidek, tahdaqan harakat boshlanishidan 0,3 soniya o'tgandan so'ng mushak maksimum 90% ga teng kuchni namoyon etadi. Shu bilan birga sportda 0,3 soniyadan kamroq vaqtda bajaradigan harakatlar ko'p. Masalan, eng kuchli sprinterlarda yugurish oldidagi itarilishga 100-60 ms, uzunlikka sakrashda 150 ms "fosbyuri-flop" usulida balandlikka sakrashda 180 ms, chang'i trampinida 200-180 ms, nayzani otishda tahdaqan 150ms .

Bu hollarda inson maksimal kuchni ko'rsatishga ulgurmaydi. Shuning uchun kuch qobiliyatlarini yetakchi omili namoyon bo'layotgan kuchning kattaligi emas, balki uning o'sish tezligi, ya'ni *kuch gradientidir*.

Sportchilarning malakasi oshgani sari nayzani otishdagi harakatlarda, yadroni itarishda, yugurishda, sakrashdagi itarilishlarga sarf etiladigan vaqt kamayishi bunga isbot bo'la oladi.

Shunday qilib, tezlik-kuch mashqlarida maksimal kuchning oshishi natijani yaxshilashga olib kelmasligi mumkin. Demak, kuch ko'rsatkichlari past, lekin yuqori *gradient ko'rsatkichlariga* ega bo'lgan Sportchilar, kattaroq kuch imkoniyatlariga ega bo'lgan raqibini yutish mumkin. Ko'rinib turibdiki, A sportchida katta kuch va past gradient kuchi. B sportchida esa aksincha, kuch gradienti yuqori, maksimal kuch imkoniyatlari esa katta emas. Harakatning uzoq davomiyligida ikkala sportchi ham o'zlarining maksimal kuchini ko'rsatishga ulgurganlarida, A sportchi ustunlik ko'rsatadi. Agar bajarish vaqti juda qisqa bo'lsa, ustunlikni B sportchi ko'rsatadi.

Zamonaviy tadqiqotlar natijasida kuch qobiliyatlarining yana bir namoyon bo'lishi kuzatiladi va mushaklarning qayishqoq deformatsiyaenergiyasini to'plash hamda qo'llash qobiliyati "reaktiv qobiliyat" deb nomlanadi. Bu qobiliyat mushaklarning intensiv mexanik cho'zilishidan keyin, ya'ni ularning dinamik yuklamasi maksimal rivojlanayotgan sharoitlarda ko'nuvchi ishdan enguvchiga tez o'tishdagi kuchli harakat paydo bo'lishi bilan tavsiflanadi.

Dastlabki cho'zilish mushaklarning qayishqoq deformatsiyasini keltirib chiqaradi va ularda ma'lum kuchlanish potensialini (nometabolik energiya) to'plashni ta'daqlaydi.

Aniqlanganidek, amortizatsiya bosqichsida mushaklar cho'zilishi qancha keskin bo'lsa, mushaklar ko'nuvchi ishlashdan enguvchi ishlashga shuncha tez o'tadi, ularning qisqarish kuchi va tezligi ham shuncha yuqori bo'ladi. Mushaklarning keyingi qayishqoq energiyasini saqlab qolish uchun, yugurishda, sakrashda va boshqa harakatlarda yuqori tejamkorlik natijasini ta'daqlaydi.

Masalan, gimnastikachilarda ko'nuvchi ishdan enguvchiga o'tish vaqti sakrash darajasi bilan keskin bog'liq.

Ijtimoiy tarbiya amaliyotida insonning mutloq va nisbiy mushak kuchini ham farqlaydilar.

***Mutloq kuch** – inson kuchi potensialini tavsiflaydi va izometrik tartibda cheklanmagan vaqtda maksimal erkin mushak harakatining katta-ligi bilan yoki ko'tarilgan yukning eng yuqori og'irligi bilan o'lchanadi.*

***Nisbiy kuch** – mutloq kuch kattiligining jism massasiga nisbatan munosabati bilan, ya'ni jismning bir kilo og'irligiga to'g'ri keladigan kuch kattaligi bilan baholanadi. Bu ko'rsatkich har xil vazndagi insonlarning tayyorgarligini taqqoslash uchun qulay.*

$$\text{Nisbiy kuch} = \frac{\text{Maksimal kuch}}{\text{Jism og'irligi}}$$

Disk, bosqon uloqtiruvchilar, yadro itaruvchilar, katta vazndagi shtangachilar uchun mutloq kuch ko'rsatkichlari katta ahamiyatga ega. Jism og'irligi va kuch o'rtasida ma'lum bir bog'liqlik mavjud: katta vazndagi insonlar kattaroq og'irlikni ko'tarishlari mumkin va ko'proq kuch ko'rsatish mumkin. Shuning uchun shtangachilar, og'ir vazn toifalaridagi kurashchilar o'z vaznini ko'paytirish orqali mutloq kuchini oshirishga intiladilar.

Jismoniy mashqlarning ko'p qismiga esa mutloq kuch emas, nisbiy kuch ko'rsatkichlari muhimroqdir.

Kuch qobiliyatlarining rivojlanishi va namoyon bo'lishi ko'p omillarga bog'liq. Eng avvalo, ularga mushaklar jismoniy ko'ndalangining kattaligi ta'sir etadi. U qancha qalin bo'lsa, shuncha boshqa teng sharoitlarda mushaklar harakatini rivojlantirish mumkin. Mushaklarning ishchi gipertrofiyasida mushak tolalari miofibrillari soni va hajmi ko'payadi, shuningdek, sarkoplazmatik oqsillar konsentratsiyasi oshadi. Bunda mushaklarning tashqi hajmi kam miqdorda kattalashishi mumkin, chunki birinchida, zichligi kattalashadi, ikkinchidan, mashq qilinayotgan mushaklar ustidagi teri yog'ining qatlami kamayadi.

Inson kuchi *mushak tolalarining* tarkibiga bog'liq. "Sust" va "tez" mushak tolalari bir-biri bilan farqlanadi. "Sust" mushak kuchayishi tez tolalarga nisbatan uch barobar kamroq tezlik bilan kuchni rivojlantiradi. "Tez" mushak kuchayishi asosan, tez va kuchli qisqarishlarni amalga oshiradi. Katta og'irlik va kam takrorlashlar soni bilan bajariladigan quvvat mashqlari "tez" mushak tolalarini safarbar qiladi. Kam og'irlik va ko'p sonli takrorlashlar bilan bajariladigan mashg'ulotlar esa ham "tez", ham "sust" tolalarni faollashtiradi. Jismning turli tolalarida "sust" va "tez" tolalarning foizi bir xil emas va har xil insonlarda keskin farq qiladi. Demak, irsiy nuqtai nazardan ularning quvvat ishiga nisbatan har xil imkoniyatlari mavjud.

Mushak qisqarishlariga ularning egiluvchanlik xususiyatlari, yopishqoqligi, anatomik tuzilishi, mushak tolalarining tuzilishi va kimyoviy tarkibi ta'sir etadi.

Sanab o'tilgan omillar mushak ichidagi muvofiqlashni tavsiflaydi. Shu bilan birga kuch qobiliyatlarini namoyish etishda mushaklar ishida qarama-qarshi yo'nalishlardagi harakatni amalga oshiradigan sinegist va antagonistlarning muvofiqlashuvi ham ta'sir etadi.

Kuch qobiliyatlarining namoyon bo'lishi mushak ishini quvvat bilan ta'minlash samaradorligiga bog'liq.

Bunda anaerob resintez ATF tezligi va kuchliligi, kreatinfosfat miqdori darajasi, mushak ichidagi fermentlar faolligi hamda, qondagi gemoglobin miqdori va mushak to'qimasining imkoniyatlarida muhim rol o'ynaydi.

Kuch dastlabki badan qizdirish va MATning qo'zg'alishini optimal darajada ko'tarish ta'sirida ko'payadi. Va aksincha, me'yordan ortiq qo'zg'alish va charchash mushak maksimal kuchini kamaytirish mumkin. Kuch

imkoniyatlari shug'ullanayotganlarning yoshi va jinsi shuningdek, yashash tartibi, harakat faolligining xususiyati, tashqi muhit sharoitlariga bog'liq.

Kuch ko'rsatkichlarining eng yuqori tabiiy o'sishi o'smirlarda 13-14 va 16-18 yoshda, qiz bolalarda 10-11 va 16-17 yoshlarda kuzatiladi.

Eng yuqori sur'at tana va oyoqlarni eguvchi yirik mushaklarning kuch ko'rsatkichlari ko'tariladi. Kuchning nisbiy ko'rsatkichlari esa 9-11 va 16-17 yoshdagi bolalarda bir maromda ko'tarilib boradi. O'g'il bolalarda kuch ko'rsatkichlari barcha yosh guruhlarida qiz bolalarga nisbatan yuqori. Kuch rivojlanishining individual sur'atlari balog'atga etish muddatiga bog'liq. Bularning hammasini tayyorgarlik usulyatida inobatga olish zarur.

### §6.7.2. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish vositalari

Kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda qarshiligi yuqori bo'lgan mashqlardan foydalaniladi. Ular mohiyatiga nisbatan ular uch guruhga ajratiladi:

1. *Tashqi qarshilik bilan bog'liq bo'lgan mashqlar.*
2. *O'z tana og'irligini engish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar.*
3. *Izometrik mashqlar.*

#### ***Tashqi qarshilik bilan bog'liq bo'lgan mashqlarga quyidagilar kiradi:***

◆ og'irliklar bilan amalga oshiriladigan mashqlar (shtanga, gantel, to'ldirilma koptoklar, qadoqtoshlar), shu jumladan trenajyorlar ham. Bu mashqlar universalligi va tanlanishi bilan qulay;

◆ qayishqoq jismlar qashiligi bilan bajariladigan mashqlar (rezina amortizatorlari, jgutlar, espanderlar, blok qurilmalari va h.k.)

◆ tashqi muhit qarshiligini engish mashqlari (toqqa yugurib chiqish, qumda, qorda, suvda, shamolga qarshi yugurish va h.k.)

Tashqi qarshilik mashqlari kuchni rivojlantirishning eng samarali vositalaridan biridir. Ularni tanlab, yuklamani to'g'ri aniqlansa, barcha mushak guruhlarini va mushaklarni rivojlantirishi mumkin.

**Izometrik mashqlar** ishlab turgan mushaklar harakat birliklarining maksimal sonini birdaniga kuchaytirish imkoniyatiga ega. Ular quyidagilarga bo'linadi:

◆ mushaklarning sust harakatidagi mashqlar (qo'llarda, yelkalarda, belda og'irlikni ushlab turish);

◆ ma'lum vaqt davomida va ma'lum holatda mushaklarning faol kuchayishidagi mashqlar (yarim bukilgan oyoqlarni to'g'rilash.)

Nafasni to'xtatib bajariladigan bunday mashqlar orga-nizmni kislorod bo'lmagan juda qiyin sharoitlarda ishlashga o'rgatadi. Izometrik mashqlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar kam vaqt talab etadi va ularni o'tkazish uchun kerak bo'lgan jihozlar juda sodda. Ular yordamida turli xil mushak guruhlariga ta'sir etish mumkin va qisqa vaqt ichida maxsus jihozlar yordamida muhim kuchlanish yaratish imkonini beradi (23-rasm).



23-rasm. Muskullar ishlash tartibining mashqlar bajarishdagi holati.

### §6.7.3. Mushaklar haqida qisqacha ma'lumotlar

**Mushak** – anatomik to'qima bo'lib, asab impulslari ta'sirida qisqaradigan, ko'ndalang-targ'il yoki silliq mushak to'qimasidan iborat bo'lgan inson tanasining organi.

**Skelet mushaklari** – alohida boylamlar tashkil qilib, biriktiruvchi to'qimalardan yupqa parda bilan o'ralgan. Mushaklar paylar orqali suyaklarga yopishadi va inson harakatlanishini ta'minlaydi.

Trener, jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sportchi alohida mushak guruhlarining joylashishi va ular yordamida bajariladigan harakatlarni yaxshi biladilar. Shuning uchun ular mashq dasturlarining mohiyatini va mazmunini yaxshiroq tushunadilar, mustaqil ravishda mashqlar majmuasiga zarur bo'lgan mashqlarni tanlab oladilar yoki bu mashg'ulotlarning dasturlarini mustaqil ravishda ishlab chiqa oladilar.

**Bo'yin.** Ko'krak, yelka-kamar mushaklari bo'yinning oldi va yon tomonlarida joylashgan va boshni burishda, egishda ko'krak qafasining ko'tarilishida katta rol o'ynaydi. Pog'onali mushaklar bo'yin ichida joylashgan bo'lib, umurtqa pog'onasini harakatlantirishda va nafas olganda ko'krak qafasini ko'tarishda yordam beradi.

**Qo'llar.** Delta ko'rinishdagi mushaklar yelka kamarini qoplab turadi. Uch bog'lam mushakdan iborat: oldi, o'rta va orqa; ularni har biri qo'llarning yonga harakat qilishiga yordam beradi.

*Yelkaning ikki boshli mushagi* qo'lning old tomonida tirsakdan yuqori joylashgan va tirsak bo'g'imlarida qo'lni bukadi.

*Yelkaning uch boshli mushagi* qo'lning orqa tomonida tirsakdan yuqorida joylashgan. Tirsak bo'g'imlarida qo'lni bo'kadi.

*Barmoqlarni bukuvchi va yozuvchi* mushaklarni yelka kamaridagi mushaklar harakatlantiradi. Yelkaning ichki tomonidagi mushaklar barmoqlarni bukadi, tashqi tomondagi mushaklar yozadi.

**Ko'krak.** *Katta ko'krak mushagi* ko'krak qafasining yuzasida joylashgan. Qo'lni gavda bo'yicha harakatlantiradi.

*Oldi tishli mushaklar* ko'krak qafasining yon tomonlarida joylashgan. Qovurg'aningumurtqa pog'onasi tomonga burilishida yordam beradi. Qovurg'a orasidagi mushaklar qovurg'alar orasida joylashadi va nafas olishda yordam beradi.

**Qorin.** Qorindagi mushaklar bir necha qavat bo'lib, qorin devorini hosil qiladi. Pay to'siqlari bu mushaklarni to'rt qismga bo'lib turadi. Qorin mushaklari gavdani rostdashga yordam beradi.

*O'roqsimon tashqi mushaklar* qorinning yon tomonida joylashgan. Bir tomonlana qisqarganda gavda aylanadi, ikki tomonlana qisqarganda esa egiladi.

**Orqa.** *Trapetsiya ko'rinishidagi* mushak ko'krak qafasi vabo'yinning orqa tomonida joylashgan. Qovurg'alarni ko'tarib tushiradi, umurtqa pog'onasiga olib keladi, boshni orqaga tortadi va bir tomonlana qisqarishda yon tomonga bukadi. Kengaytirilgan mushaklar ko'krak qafasining orqa tomonida joylashgan. Yelkani gavda tomonga qimirlatadi va qo'lni oldinga, orqaga tortadi.

*Uzun mushaklar* umurtqa pog'onasi bo'ylab joylashgan. Gavdani har tomonga bukadi, aylantiradi.

**Oyoqlar.** *Dumba mushaklari* tos-son bo'g'imlarida oyoqiarni harakatlantiradi va oldiga egilgan gavdani to'g'irlaydi.

**To'rt boshli mushak** son qisdaqing oldida joylashgan. Oyoq tizzalarini bukadi. Tos-son bo'g'imlarida sonni bukadi va aylantiradi.

*Ikki boshli mushak* sonning orqa tomonida joylashgan. Tizzalarni bukadi va tos-son bo'g'imlaridagi sonni bukadi va aylantiradi.

*Ikra oyoqli mushaklar* tizzaning ustida joylashgan. Oyoq kafti bukilishi va oyoqdagi tizza bo'g'imlarining bukilishiga yordam beradi.

*Kambala ko'rinishidagi mushaklar* tizzaning ichida joylashgan oyoq kaftini bukadi.

#### **§6.7.4. Mushaklarning o'zaro harakatini belgilovchi omillar**

Sportda faqat bitta mushakni ishlatib harakatlarni bajarish mumkin emas. Har qanday harakat masalasini yechish uchun ko'p mushaklar yoki mushaklar guruhleri ishtirok etadi. Kuchning salohiyat bazasi asosan ko'ndalang kesishgan mushak to'qimalaridan, mushaklarning hajmidan, mushaklarning tuzilishidan va mushak ichidagi muvofiqlashlardan iborat bo'ladi. Bu yana shuni bildiradiki, asab tizimi aniq harakat vazifalarini yechish uchun mushaklarni ishlatishga qaratiladi.

Harakatdagi mushak va mushaklar guruhining bu o'zaro faolligi mushaklararo muvofiqlash deb ataladi. U doim ma'lum bir harakat turi bilan bog'liq bo'lib, bir harakatdan ikkinchisiga o'tmaydi.

*Antagonist mushaklar* bir vaqtda ikkita qarama-qarshi yo'nalishda faoliyat ko'rsatadi. *Sinergist mushaklar* hamkorlikda ma'lum bir harakatni amalga oshiradi. Sinergist va antagonistlar o'zaro faoliyat yuritadilar.

Tezkorlik va kuchlilikda orqa bilan yotgan holda, qo'l to'g'irlanadi va yuqori qarshilik engiladi, shu bilan bir vaqtda impulslarda birga ishlayotgan tritseps va mushaklar birligining imkoniyatlaridagi harakatlar soni maksimal tezlashadi. Impulslar seriyasida va qisqarish boshlanganda blokirovka signali keladi, shuningdek, mushak to'qimalari hech qanday boshqaruvsiz qisqarib boradi. Dvigatel birliklaridagi signal blokirovkalari harakatda antagonist birliklar bilan bog'liq, shuning uchun kuch yo'qotilmasdan, hech to'siqlarsiz harakat bajariladi.

Shtangani oddiy ko'tarishda mushaklar faolligining dastlabki portlashi amalga oshadi, chunki sinergist mushak - qisqaradi, antagonist mushak - esa kuchsizlanadi. Bu qo'l-oyoq harakatining tezlashuviga olib keladi. Keyin tinch oraliq davr keladi. Bu davrda antagonist qisqarishi munosabati bilan qo'l-oyoq harakati sekinlashadi. Harakat oxirida mushak-antagonistning kuchayishi bu harakatni to'xtatishi kerak.

Sinergist va antagonist ishidagi bu kelishuvchilik mushaklar cho'zilishiga bog'liq. Cho'zilgan mushaklarning afzalligi shundaki, ular tinchlik holatida bir oz kuchlangan bo'lib, (o'z uzunligi muvofiqlashining taxminan 15%) bu dastlabki holatdan katta kuchini rivojlantirishga qodir bo'ladi. Boshqa tomondan ular harakatlarni katta amplituda bilan amalga oshiradi. Bu esa tezlashuvning uzunroq yo'lini va kuchning mavjud potensialini qo'llash imkoniyatini beradi. Katta amplituda bilan harakatlarni yumshoqroq, egiluvchan va ravon amalga oshirish mumkin, chunki antagonistlar ularni kechroq tormozlashni boshlaydi.

Harakatda qancha ko'p mushaklar yoki mushaklar guruhi ishtirok etsa, harakat shuncha murakkablashadi, quvvat mashqlarini bajarish uchun mushaklararo muvofiqlash shuncha katta rol o'ynaydi.

Har xil sport turlarining mashg'ulotlari amaliyotida murakkab texnik harakatlar alohida qismlarga (elementlarga) bo'linadi. Bunday harakatning maqsadi quvvat mashg'ulotsi orqali musobaqa faoliyatining amalga oshirishda bevosita ishtirok etgan mushak guruhlarini rivojlantirishdir. Bu mushak guruhlarini kuchaytirish maxsus mashqlar yordamida amalga oshiriladi. Mashqlari tuzilishi musobaqa mashqlar strukturasi bir qismigagina mos keladi. Murakkab bo'lmagan maxsus mashqlar yordamida musobaqa faoliyatida ishtirok etayotgan mushaklarni qattiq kuchaytirish va shu orqali ularni samaraliroq rivojlantirish mumkin.

Mushak guruhlarini maxsus mashqlar yordamida yaxshi moslashadi va mustahkamlanib, shu sport turi uchun maxsus o'qitish texnikalarini talab qiladi. Agar mushaklar yetarlicha yaxshi rivojlanmagan, uyg'unligi buzilgan bo'lsa, qiyinchiliklar paydo bo'ladi. Masalan, yadro uloqtirish sportida maxsus mashqlar yordamida qo'l va oyoqlar-ning mushak bukilish joylarida kuch ko'paytiriladi, lekin gavda mushaklariga e'tibor berilmaydi. Bu esa mushaklar moslashuviga jiddiy buzilishiga olib keladi.

Agar mushaklar o'rtasidagi moslashuv qo'yilgan talablarni bajarmasa, mushaklarning boshlang'ich sinergisti faoliyatsizligidan keyingi to'satdan harakati bioelektrik kuchlarni yo'qotadi, ya'ni kuchlarning tormozlanishi ertaroq ulansa, juda katta kuch yo'qotishga to'g'ri keladi. Bulardan farq qilgan holda, mushaklar o'rtasidagi moslashuv darajasi yuqori bo'lishi uchun harakat silliq, bir xil me'yorda, aniq bajarilsa, kuchlar tejab qolinadi.

Kuchning yuqori potensial bazasini dastlabki shart-sharoitlar tashkil qiladi, lekin bunga, ya'ni harakatni butun kuchi bilan bajarishga ham ishonch yo'q. Qachonki sportchi o'zining potensial kuchini ma'lum maqsadlarda ishlatrsa, mushaklar orasidagi moslashuv harakatga mos kelsagina tushunib etadi.

Sport bilan shug'ullangan kishilarning shug'ullanmaganlardan sportchidan farqi shundaki, uning nafaqat mushaklari ko'p balki, ular sportda yuqori natijalarni qo'lga kiritishda o'z potensial kuchlarini to'g'ri va ishga soladilar, yutuqlarga ega bo'ladilar.

#### **§6.7.5. Turli mushak guruhlarining kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlar**

Taklif etilayotgan mashqlar katta mushak guruhlarini ishga tushiruvchi, ta'sir mashg'ulotlari, alohida mushak va mushaklar guruhlarini uchun mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi. Gantellar, shtanganlar, rezina va qo'l ostidagi yasama predmetlar sport anjomi sifatida qo'llanilishi mumkin.

##### ***Bo'yin mushaklari uchun mashq:***

◆ boshni oldinga qilgan holda tayanib, kaftlarni bilan polga tiralib, bo'yinni oldga-orqaga va yon tomonlarga bukish. Kurash ko'prigida turib bo'yinni oldga-orqaga bukish.

◆ devorga bosh bilan tayanib turgan holda bo'yinni oldga-orqaga va tomonlarga bukish. Boshni erkin tutib chalqancha yotgan holda, peshonaga og'irliklar qo'yib bo'yinni tomonlarga bukish.

◆ boshni erkin tutib qorin bilan yotgan holda boshga og'irliklar qo'yib yuqoriga va pastga ko'tarib tushurish.

##### ***Qo'l va yelka aylanasi uchun mashqlar:***

◆ *umumiy ta'sir mashg'uloti.* Qo'llarni yuk bilan turli hollarda bukib-rostlash: ko'krakdan, turib, yotib, o'tirib va yonlama taxtada yotib. Bruslarda yotgan holda qo'llarni bukib-to'g'rilash, zarur hollarda qo'shimcha yuklar bilan. Yakkacho'pda osilib tortilish. Arqonga oyoqlar yordamisiz ko'tarilish.

◆ *panjalarini rivojlantirish uchun mashg'ulot.* Tennis koptogini, qo'l espanderini ko'p martalab qisish. Qo'l panjalarini bukish, to'g'rilash va og'irliklar bilan tirsak bo'g'imida aylanma harakatlar qilish. Arqonda osilib turgan yukni ayla-nuvchi grifga o'rash. O'tirgan holatda qo'llarda og'irlik

bilan panjalarni yuqoriga va pastga bukib to'g'rilash. Yotgan holda kaft bilan tayanchini panjalar tayanchiga almashtirish.

*Qo'l bukuvchilarini rivojlantirish mashg'ulotlari.* Turgan holatda og'irliklarni pastdan va yuqoridan ushlab qo'llarni bukib to'g'rilash. O'tirgan yoki yotgan holatda gantellarni ko'krakka yaqinlashtirib uzoqlashtirish. Turgan holatda gavdani oldga egib shtanga bilan qo'llarni bukib to'g'rilash.

*Qo'l rostlovchilarini rivojlantirish mashg'ulotlari.* Og'irliklarni bosh orqasidan, tirsaklarni yuqorida tutgan holda ko'tarib tushirish. Rezina tasmaning bir uchini oyoqlar bilan ushlab, tirsaklarni vertikal ushlagan holda, qo'llar to'g'rilanguncha rezinani yuqoriga tortish.

*Deltasimon mushaklarni rivojlantirish uchun mashg'ulotlar.* To'g'rilangan qo'llarda gantellarni ushlagan holda yelka sathigacha yuqoriga va yon tomonlarga ko'tarish. O'tirgan holatda, qo'llarni biroz bukib, ikki gantelni ko'tarish.

*Ko'krak mushaklarini rivojlantirish uchun mashg'ulotlar.* Yotgan holatda to'g'ri qo'llarda gantel ushlab, ularni bir-biriga yaqinlashtirish va uzoqlashtirish. Mahkamlangan rezinaga yon bilan turgan holda, to'g'ri qo'llar bilan uni ko'krakkacha cho'zish.

#### ***Bel mushaklari uchun mashqlar:***

Yelkalarda og'irlik bilan egilish. Tovonlar bilan gimnastik devorga tiralgan holda og'irlik bilan gavdani bukish. Og'irliklarni (yadro, tosh, shtanga diski) boshdan oshirib irg'itish. Rezinaning bir uchini oyoqlar bilan bosgan holda, boshqa uchini ushlab gavdani egish va rostlash.

#### ***Qorin mushaklari uchun mashg'ulotlar:***

Yerda yoki yonlama taxtada yotgan holatda, qo'llar bosh ortida, og'irlik yoki va ularsiz gavdani ko'tarish. Yakkacho'pda yoki gimnastik devorda osilib oyoqlarni ko'tarish, xuddi shu amal yerda yoki yonlama taxtada yotgan holda. Oyoqlar bilan qimirlamaydigan tayanchga ilingan holda gimnastik skameykada o'tirib gavdani bukib to'g'rilash. Yotgan holatda oyoqlar bilan turli harakatlarni bajarish: yuqoriga-pastga, tomonlarga, aylana va h.k.

Osilgan holatda oyoqlar bilan aylana harakatlar bajarish. Turgan holatda, oyoqlar elka kengligida, gavda oldinga egilgan, qo'llar gantellar

bilan ikki tomonga yozilgan - gavda burilishlarini bajarish, qo'llarni bilan chap va o'ng oyoqlarning uchiga tekkizish. Gimnastik burchak holatini osilgan yoki tayangan holda saqlab turish.

***Oyoq mushaklari uchun mashg'ulotlar:***

◆ *umumiy ta'sir mashqlari.* Ko'kraklar va yelkalarda og'irliklar bilan o'tirib turish. O'tirgan holatdan og'irlik bilan sakrab turish. Og'irliklar bilan sakrash.

◆ *sonni rostlovchi mushaklar uchun mashqlar.* Bir oyoq bilan oldinga qadam tashlab, yelkalarda og'irlik bilan o'tirib turish, orqadagi oyoq tizzada biroz bukilgan. Bir oyoqda o'tirib turish.

◆ *sonni bukuvchi mushaklar uchun mashqlar.* Qoringa yotgan holda sherikning qarshiligini yenggan holda oyoqlarni bukish. Mahkamlangan rezinani oyoqlar bilan cho'zish.

#### **§6.7.6. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usullari**

Kuch qobiliyatlarining yo'naltirilgan rivojlanishi faqat mushaklar maksimal taranglashgandagina yuz beradi. Shuning uchun kuch tayyorgarligi usuliyatining asosiy muammosi, mashg'ulotlar jarayonida mushaklar kuchlanishining eng yuqori darajasini ta'minlashdir. Usuliy jihatdan maksimal kuchlanishlar hosil qilishning turli yo'llari bor: o'ta og'ir yuklarni bir necha marta ko'tarish, katta bo'lmagan og'irlikdagi yuklarni ko'p martalab ko'tarish; mushaklar doimiy o'zilgan holda tashqi qarshiliklarni yengish va h.k. Keltirilgan mushak kuchlanishlarini hosil qilishning quyidagi usullari mavjud:

1. *Maksimal urinishlar usuli;*
2. *Chegaraviy bo'lmagan urinishlar usuli;*
3. *Izometrik urinishlar usuli;*
4. *Izokinetik urinishlar usuli;*
5. *Dinamik urinishlar usuli;*
6. *"Jadal" usul.*

Ta'kidlab o'tish kerakki, usullarning bunday nomlanishi kuch mashg'ulotlari nazariyasi va amaliyotida keng tarqalgan. Ularning yaxshi tomoni qisqaligida. Lekin ilmiy nuqtai nazardan kuchni rivojlantirish usullarini bunday nomlash juda ham to'g'ri emas, chunki masalan,

maksimal izotermik va izokinetik urinishlar usullari, qaytarma mashqlar sinfiga ham kiradi. Mushaklarning dinamik qisqarishi nafaqat dinamik urinishlar usuliga, boshqa ko'plab usullar uchun ham xosdir.

**Maksimal urinishlar usuli.** Mazkur usul mashg'ulotlarni submaksimal, maksimal va o'ta maksimal og'irliklar bilan o'tkazishga asoslangan. Har bir mashq bir necha marta takrorlanadi. Bir urinishda chegaraviy va o'ta yuqori qarshilikni engan, ya'ni og'irlik 100% va undan ko'p bo'lgan holda mashqlarni takrorlashlar soni 1-2, ko'pi bilan 3 marta bo'lishi mumkin. Urinishlar soni 2-3, urinishdagi qaytarishlar orasida dam olish 3-4 daq., urinishlar orasida 2 dan 5 daq. gacha. Chegaraga yaqin qarshiliklar bilan mashqlarni bajarishda (maksimaldan 90-95% og'irlik bilan) bir urinishdagi harakatlar qaytarilishi soni 5-6, urinishlar soni 2-5. mashqlarni qaytarish orsidagi dam olish vaqti 4-6 daq. va urinishlar orasida 2-5 daq. harakatlar sur'ati-erkin, tezlik eng kamdan maksimalgacha. Amaliyotda bu usulning turli yo'llari bor, ularning asosida og'irliklarni oshirishning turli usullari yotadi.

Nazarda tutish kerakki, chegaraviy yuklamalar harakatlar texnikasini nazorat qilishni qiyinlashtiradi, jarohat olish va ko'p shug'ullanib yuborish xavfini kuchaytiradi ayniqsa, bolalarda va boshlovchilarda. Shuning uchun u oliy malakali sportchilarning mashg'ulotlarida asosiy, lekin yagona bo'lmagan usuldir. U haftasiga 2-3 marta qo'llaniladi. Katta vaznlar, ba'zi hollarda 7-14 kunda bir marta ishlatiladi. 100% dan ortiq yuklar bilan mashqlar sheriklar yordamida yoki maxsus moslamalarni qo'llash yo'li bilan o'tkaziladi. 16 yoshgacha bo'lgan bolalarga bunday usulni qo'llash tavsiya etilmaydi.

Qaytarma maksimal urinishlar usuli maksimal dinamik kuchni mushaklar hajdaqi sezilarli ko'paytirmasdan oshirish uchun asosiy hisoblanadi. Uni qo'llash uchun sportchi oldindan tayyorgarlik ko'rgan bo'lishi lozim. Ushbu usul o'smirlarning kuch darajasini baholash uchun o'tkaziladigan nazorat sinovlari asosida yotishi mumkin. Nazorat uchun mashqlar, masalan, poldan shtangani tortish; gorizontaal yotgan holda shtanga ko'tarish; yelkada shtanga bilan o'tirib turish.

**Takroriy chegaraviy bo'lmagan urinishlar usuli.** Ma'nosi chegaraviy bo'lmagan tashqi qarshilikni to qattiq charchaguncha yoki "oxirigacha"

takrorlash. Har bir yondashuvda mashqlar tanaffussiz bajariladi. Bir mashg'ulotda 2-6 seriya bajariladi. Bir seriyada 2-4 yondashuv. Mashg'ulotlar orasidagi tanaffus 2-8 daq., seriyalar orasidagi 3-5 daq. Mashg'ulotlar davomida tashqi qarshiliklar kattaligi maksimaldan 40-80% ni tashkil qiladi. Harakatlar tezligi katta emas. Katta og'irlik bilan qaytarishlar soni kam bo'lganda, asosan maksimal kuch rivojlanadi yoki bir vaqtning o'zida kuchning ko'payishi va mushaklar hajdaqing ortishi yuz beradi. Hamda aksincha, qaytarishlar soni ko'p bo'lib, og'irlik miqdori kam bo'lganda asosan, chidamlilik sifati ortib boradi.

Bu usulni qo'llaganda mashg'ulot samarasiga mashqlarni takrorlashning har bir seriyasi yakunida erishiladi. So'nggi takrorlashlarda ishlayotgan harakat birliklari miqdori maksimumgacha yetadi, ularning sinxronligi kuzatiladi, fiziologik jarayon xuddi katta qarshiliklarni yengayotganday bo'ladi.

“Oxirigacha” usulining *uchta asosiy yo'li* mavjud:

1. Mashqlar bir mashg'ulotda “oxirigacha” bajariladi, yondashuvlar soni ham “oxirigacha” emas.

2. Bir necha urinishlarda mashqlar “oxirigacha” bajariladi, yondashuvlar soni “oxirigacha” emas.

3. Mashqlar har bir urinishda “oxirigacha” bajariladi, yondashuvlar soni “oxirigacha”.

“Oxirigacha” usulida ishlash energetik jihatdan kam unumli bo'lsada, amaliyotda keng qo'llaniladi. U harakatlar texnikasini yaxshiroq nazorat qilish, jarohlardan saqlanish, mushaklar gipertrofiyasiga ko'maklashish imkonini beradi. Va nihoyat, bu usul boshlovchilarni tayyorlash uchun yagona bo'lgan usul, chunki kuchning rivojlanishi qarshilik kattaligiga bog'liq emas. Uni hal qiluvchi rolni kuch kattaligi o'ynagan, namoyon bo'lish tezligi esa katta ahamiyatga ega bo'lmagan hollarda qo'llash maqsadga muvofiq.

**Izotermik urinishlar usuli.** Qisqa muddatli maksimal kuchlanishlarni bajarish bilan ifodalanadi. Izotermik kuchlanishlar davomiyligi odatda 5-10 s. Kuchlanish kattaligi maksimumdan 40-50% bo'lishi mumkin va statistik kuch majmualari, turli mushak guruhlari kuchini rivojlantirishga yo'naltirilgan 5-10 mashqdan iborat bo'lishi kerak. Har bir mashq 3-5

marta, 30-60 s tanaffus bilan bajariladi. Navbatdagi mashqlarni bajarishdan oldin dam olish 1-3 daq. Izotermik mashqlarni mashg'ulotga haftasiga 4 martagacha qo'shish mumkin, ularga 10-15 daq. ajratilsa kifoya. Majmuaviy mashqlar o'zgarmagan holda tahdaqan 4-6 hafta qo'llanilishi mumkin, so'ngra u ba'zi boshlang'ich holatlarning o'zgarishi hisobiga yangilanadi.

Izotermik mashqlarni bajarishda tana holatini yoki bo'g'imlarning burchak kattaligi jiddiy ahamiyatga ega. Yelka oldi bukuvchilarining bo'g'imlarining katta burchagida mashg'ulot kuch o'sishini kam ta'daqlaydi, lekin mashq qilinmayotgan bo'g'imlarga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Izotermik kuchlanish bo'g'im burchagi  $90^{\circ}$  da,  $120^{\circ}$  va  $150^{\circ}$  ga nisbatan, gavdani eguvchilarning o'sishiga katta ta'sir ko'rsatadi.

***Izokinetik urinishlar usuli.*** Bu usulning o'ziga xosligi u qo'llanilganda tashqi qarshilik kattaligi emas, harakatning doimiy tezligi kattaligi berilishidadir. Mashqlar maxsus trenajyorlarda bajariladi, ular turli tezliklarda harakat qilishga imkon

beradi. Masalan, krol yoki brass bilan suzishda quloqlab yeshishning butun amplitudasi bo'yicha. Bu mushaklarning butun harakat davomida oqilona yuklama bilan ishlashiga imkon beradi.

Izokinetik usulda zamonaviy trenajyorlarda bajariladigan kuch mashqlari bo'g'imlarning harakat tezligini 1 soniyada 0 dan 200 tagacha o'zgartirish imkonini beradi. Shuning uchun bu usul kuch qobiliyatlarining har xil turlarini - "sust", "tez", "portlash" kuchini rivojlantirish uchun ishlatiladi. Usul suzish, yengil atletika, sport o'yinlarida - oyoq va qo'llar bilan zarbalar, koptok irg'itish va shu kabilarda kuch tayyorgarligi jarayonida keng qo'llaniladi. Mazkur usuldan foydalanilganda badan qizdirish mashqlari shart emas va shu bilan og'irliklar yordamidagi mashg'ulotlardan farqlanadi.

Mashqlarni bajarish vaqtida odam o'zining natijalarini monitor yoki boshqa vosita orqali ko'rib turadi, shu asnoda o'zi bilan o'zi yoki boshqa shaxslar bilan bellashishi mumkin.

***Dinamik urinish usuli.*** Maksimal tezlik yoki sur'atda katta bo'lmagan og'irliklar bilan (30% gacha) mashqlar bajariladi. U tezlik kuch qobiliyatlarini - "portlash" kuchini rivojlantirish uchun qo'llaniladi. Bir

yondashuvda takrorlashlar soni 15-25 marta. Mashqlar 3-6 seriya bilan bajariladi, ular orasidagi tanaffus 5 - 8 daqiqa davomida bajariladi.

Og'irlik vazni shunday bo'lishi kerakki u harakat texnikasining buzilishiga sabab bo'lmasin va harakatni bajarish vaqtida tezlikni pasaytirmasin. Masalan, vaterpolchilarda otish kuchini rivojlantirish uchun 2 kgli meditsinbol qo'llanilganda, eng yaxshi natijalar ko'rsatildi, nayza uloqtiruvchilarda 3 kg.

"Jadal" usul mushak guruhlarini pastga tushayotgan yukdan yoki tana og'irligining kinetik energiyasidan foydalangan holda jadal rag'batlantirishga asoslangan.

Bu usul asosan turli mushak guruhlarining "amortizatsiya" va "portlash" kuchini rivojlantirish uchun ham qo'llaniladi. Misol tariqasida oyoqlarning "portlash" kuchini rivojlantirish uchun chuqurga sakrab tushish va sakrab chiqish mashqini keltirish mumkin. Amortizatsiya va undan keyingi erdan itarilish xuddi bir butunday bajarilishi kerak.

Quyidagi usuliyat bilan o'tkaziladigan bunday mashqning katta samaradorligi tasdiqlangan. Mashq 70-80 sm balandlikdan, bir oz bukilgan tizzalar bilan "qo'nish" va tez, katta kuch bilan yuqoriga sakrashdan iborat. Sakrashlar seriyali bajariladi 2-3 seriya, har birida 8-10 ta sakrash. Seriyalar orasida dam olish vaqti 3-5 daq. Mashg'ulot ko'pi bilan haftasiga ikki marta o'tkaziladi. Qo'shimcha og'irlik sifatida shaxsiy vazn ishlatiladi. Amortizatsiyadan sakrashga o'tish juda tez bo'lishi kerak, tanaffus mashg'ulot samarasini kamaytiradi.

"Jadal" usulni qo'llash bu hollarda maxsus tayyorgarlikni talab qiladi, jumladan, ko'p hajmda shtanga bilan sakrash. Katta bo'lmagan balandlikdan boshlash kerak va astalik bilan zarur balandlikkacha ko'tariladi. Masalan, gimnastlar uchun chuqurlikka 50-60 sm dan sakrash, tepalikka (matlar uyumi) sakrab chiqish yoki plankadan dumalab o'tish samaralidir. Yuguruvchilar uchun sakrash balandligi 0,75 -1, 1-1,5 m.

Sakrash uchun 10 martadan 4 seriya yaxshi tayyorgarlik ko'rgan sportchilarga va 2-3 seriyada 6-8 martada kamroq tayyorgarlik ko'rganlarga oqilona miqdorlar hisoblanadi. Seriyalar orasidagi dam olish 6-8 daqiqa davomida yengil yugurish va bo'shshish uchun mashqlar bajariladi.

*Og'irliklar bilan "jadal" usulda mashqlarni bajarishda quyidagi qoidalarga rioya qilish zarur:*

◆ ularni mushaklarni qizdiruvchi maxsus mashqlardan keyin qo'llash mumkin;

◆ “jadal” harakatlar miqdori seriyada 5-8 marta takrorlashdan ortmasligi lozim;

◆ “jadal” ta'sir kattaligi yuk vazni va ishchi amplituda kattaligi bilan ifodalanadi. Har bir holda bu ko'rsatkichlar jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq holda aniqlanadi;

◆ tananing boshlang'ich holati mashg'ulotda rivojlantirilayotgan ishchi kuchlanishning holatiga mos ravishda tanlanadi.

*Maksimal kuchni rivojlantirish. Maksimal kuch – asab mushak tizimiga mushaklar maksimal qisqarganda berilishi mumkin bo'lgan eng katta kuch.* Maksimal kuchni rivojlantirish asosida ikkita usul yotadi: *maksimal urinishlar usuli va takroriy-seriyali usul.*

Kuch tayyorgarligining nazariyasi va amaliyotida maksimal urinishlar usulining bir necha yo'li o'z joyini topgan.

**1-yo'l.** Mashqlar, maksimaldan 90-95% og'irlik bilan, bir yondashuvda 2-3 marta bajariladi. Bir mashg'ulotda yondashuvlar orasida 3-5 daqiqa, hordiq bilan 2-4 marta bajariladi. Bu juda samarador mashqni mushaklar ishining ikki tartibida bajarish mumkin. Birinchi tartibda yondashuvda barcha harakatlar takrorlashlar orasida mushaklarni bo'shashtirmasdan bajariladi. Masalan, shtanga bilan o'tirib turish bo'yicha yondashuvni bajarish vaqtida shtanga doimo yelkalarda bo'ladi va mushaklar tabiiyki taranglashgan holatda bo'ladi. Ikkinchi tartibda yondashuvda har bir mashq orasida qisqa muddatga, bir necha soniya mushaklarni bo'shashtirish bilan bog'liq. Buning uchun, mashq amallarini bajarib bo'lgandan keyin, yukdan holis bo'lib (shtangani joyiga qo'yib), “ishchi” mushaklarni siltab bo'shashtirish va darhol navbatdagi harakatni bajarishga kirishish lozim. Ikkala tartib ham juda samarali (24-rasm).

Ikkinchi tartib “portlash” kuchini va mushaklarni bo'shashtirish (dam oldirish) layoqati faol namoyon bo'lishini takomillashtirishni tasdiqlaydi.

**2-yo'l.** Mashg'ulotlar davomida ma'lum miqdorda yondashuvlarni bajarish kerak, ulardan: 1) og'irlik vazni maksimaldan 90% - 3 marta; 2) vazn 95% - 1 marta; 3) vazn 97% - 1 marta; 4) 100% plyus 1 - 2 kg - 1 marta. To'rt Yondashuv bilan cheklanish mumkin, ulardan: 1) vazn 90% - 2 marta; 2) vazn 95% - 1 marta; 3) vazn 100% - 1 marta; 4) 100% plyus 1 - 2 kg - 1

marta. Ikkala mashqda ham Yondashuvlar orasida faol hordiq uchun 2 - 3 s. bo'shashtiruvchi mashqlar bilan tanaffus qilish kerak. Oxirgi mashqni sportchi 100% plyus 1-2 kg yuklama bilan bajara olmasligi ehtimoli bor, bunda bu yondashuvni oldingilarni qaytarish bilan almashtirish maqsadga muvofiq.

**3-yo'l.** Mashg'ulot davomida 4-5 yondashuvning har birida bir marta 100% vazn bilan mashq amalga oshiriladi. Tanaffuslar davomiyligi navbatdagi Yondashuvni bajarishga tayyorlik bilan aniqlanadi.

**4-yo'l.** 3 yondashuv 120-130 % yuklama bilan amalga oshiriladi. Har bir Yondashuv 4-5 takrorlashdan va 3-4 daq. Mushaklarni bo'shashtirish uchun tanaffuslardan iborat. Shtanga yoki boshqa og'irlik boshlang'ich holatga maxsus moslamalar yordamida yoki sheriklar tomonidan uzatiladi.

**5-yo'l.** Kuchni rivojlantirishning barcha oldingi yo'llarida mushaklar yengib o'tuvchi tartibda ishlaydi. Taklif etilayotgan yo'l mushaklarni yon beruvchi va yengib o'tuvchi tartiblarda navbatlashga yo'naltirilgan. Bunga o'xshash ko'plab mashqlar mavjud. Masalan, 120-140% vaznli shtanga bilan o'tirib-turish, bunda shtanga yelkaga turgan holda moslamadan olinadi. O'tirib-turishning yakuniy bosqichida shtanga disklari sheriklar tomonidan jadal yechib olinadi, qolgan 70-80% vazn bilan tez turish kerak. Shunday qilib, 3 yondashuvni o'z ichiga olgan 2 seriya bajariladi, har bir yondashuvda 2-4 mashq va 3-4 daq. mushaklarni bo'shashtirish uchun tanaffus bo'ladi. Bir mashg'ulot davomida ko'pi bilan 3 ta 5-7 daqiqalik faol hordiqni o'z ichiga olgan seriyalar bajariladi.



**24-rasm.** Mutloq kuch qobiliyati namoyon bo'lishi jarayoni.

Ko'rsatilgan barcha me'yorlar dogma emas va ishga jalb qilinadigan vositalar miqdoridan kelib chiqqan holda o'zgarishi mumkin. Masalan, shtanga bilan o'tirib turishga yondashuv va seriyalar qo'llarni gantel bilan bukib yozishnikidan kam bo'lishi kerak.

**Takror-seriyali urinishlar usuli** maksimal urinishlar usulidan shu jihati bilan farqlanadiki, bunda o'sishni ta'daqalaydigan asosiy mashg'ulot omili bo'lib oqilona va submaksimal og'irliklar bilan ishlash chegaraviy davomiyligi xizmat qiladi. Usul yondashuv va takrorlashlar hajming ko'pligi va ular orasida tanaffuslar yo'qligi bilan ajralib turadi. Mashqlarda barcha harakat amallari sust sur'atda, takrorlashlar orasida mushaklarni bo'shashtirmasdan bajarilishi kerak. Seriyalar ma'lum miqdorda takrorlanuvchi bir necha yondashulardan iborat. Takror-seriyali urinish usuli quyidagi maqsadlarda qo'llaniladi:

- ◆ mushaklar hajmini maromida rivojlantirish uchun;
- ◆ mushaklar hajmini keskin ko'paytirish uchun;
- ◆ insonning kuchini oshirish uchun.

Mushaklar hajmini maromida rivojlantirish maqsadida takror-seriyali usulni qo'llashning bir necha yo'llari mavjud.

**1-yo'l.** Maksimal og'irlikning 70-80% qo'llaniladi: bir yondashishda mashqlar 5-6 marta takrorlanadi. Bir seriya 2-3 yondashuvni o'z ichiga oladi. Yondashuvlar orasida faol hordiq 4-5 daq., seriyalar orasida -6-8 daqiqalik mashg'ulotlar 2-4 seriyadan iborat.

**2-yo'l.** Uch xil turli yondashuvlardan iborat seriya bajariladi: 1) og'irlik maksimaldan 80%, yondashuvda mashqni 10 marta takrorlashga intilish kerak; 2) og'irlik 90% - 5 marta; 3) 92-95% - 2 marta 3-4 daq tanaffuslar bilan.

**3-yo'l.** To'rt xil turli yondashuvlar orasida 5-6 daq. tanaffus bilan bajariladi: 1) vazn 70% - 12 marta takrorlanadi; 2) vazn 80% - 10 marta; 3) vazn 85% - 7 marta; 4) 90% - 5 marta. Mashg'ulotda 8-10 daq. tanaffus bilan 21 seriya bajariladi.

**4-yo'l.** Mushaklarning statik va dinamik ish tartibi uyg'unlashuvi ko'zda tutiladi. Bunda 75-80% vazn bilan yon beruvchi harakat amallari bajariladi; quyi holatda 2-3 s. tanaffus qilinadi. So'ng maksimal tezlikda yengib o'tuvchi amal bajariladi. Yondashuvda mashq 2-3 marta

takrorlanadi. 2-3 takrorlanishli 2 seriyani bajarish maqsadga muvofiq. Yondashuvlar orasida tanaffus 4-5 daq., seriyalar orasida 6-8 daqiqa davomida bajariladi.

**5-yo'l.** Bundan oldingi yo'ldagi kabi mushaklarning statodinamik tartibda ishlashi nazarda tutiladi. Vazn 70-80%. Mashqning birinchi qismida 40-60% vazn bilan bir tekis izometrik urinishni bajarish lozim, so'ng tez yengib o'tuvchi harakatga o'tish kerak. Bir yondashuvda qisqa tanaffuslar bilan 5-6 takrorlashni bajarish tavsiya qilinadi; mashg'ulotda 3-5 yondashuv, orliqda 4-5 daq. tanaffus bilan.

Ko'rsatilgan tartib va talablar asosida bajarilgan takror-seriyali usul yordamida mushak hajmining keskin o'sishi past tezlikda namoyon bo'ladigan maksimal kuchning rivojlanishiga zadaq yaratadi. Mazkur usul boshlang'ich kuch tayyorgarligida juda samarali bo'ladi.

Mushaklar hajmini oshirish uchun takror-seriyali usul bilan bajariladigan mashqlarning bir necha turli texnologik yo'llari mavjud.

**1-yo'l.** Vazn 75-80%. 10-12 takrorlashda harakatlarni sekin, qattiq charchash alomatlari paydo bo'lgunga qadar bajariladi. Jami 2-4 yondashuv, oraliqlarda 2 daq.gacha faol hordiq bilan bajariladi. Bir mashg'ulotda 2-3 guruh mushaklarga ta'sir qiladigan mashqlarni tanlash maqsadga muvofiq.

**2-yo'l.** Vazn 60-70%. Har birida 15-20 marta mashq ijro etiladigan 3-5 Yondashuv bajariladi. Yondashuvlar orasida 2-3 daq. tanaffus.

**3-yo'l.** Vazn 80%. Bir guruh mushaklarga ta'sir etadigan 3-5 yondashuvda 8-10 tadan takrorlash bajariladi. Yondashuvlar orasida 2-3 daq. tanaffus. Qattiq charchagan hollarda tanaffus 5 daq. gacha cho'ziladi.

**4-yo'l.** Vazn 85-95%. 4-8 yondashuvda 5-8 tadan takrorlash oraliqda 3-4 daq. tanaffus bilan bajariladi.

**5-yo'l.** Vazn 85-90%, qattiq charchash alomatlari sezilgandan so'ng sherik yordamida yengib o'tish qismida 2-3 qo'shimcha mashq bajariladi. Yangi Yondashuvga tayyor bo'lgungacha etadigan vaqt oraliq'ida tanaffus bilan 2 yondashuvni bajarish maqsadga muvofiq.

**6-yo'l.** Bir xil miqdordagi takrorlashlar bajariladi, lekin navbatdagi yondashuvlarda vazn yengillashib boradi. Masalan: 70x10; 65x10; 60x10. Yondashuvlar orasida 2 daq. tanaffus. Mazkur yo'l tez charchaydigan mayda guruh mushaklarini mashq qildirishga yordam beradi.

7-yo'l. 25-35% vazn bilan sakrab turish. Boshlang'ich holat-0,3-0,4 m balandlikda poldagi og'irlik bog'langan holda egilib turiladi. 8-10 marta sakraladi. 2 yondashuvda 2-3 seriya, 2 daqlik. tanaffus bilan.

Maksimal kuchni izotermik usulni qo'llagan holda ham rivojlantirish mumkin. U mushaklar uzunligini o'zgartirmay, qisqa muddatli maksimal kuchlanishlarni bajarishga asoslangan. Bir mashg'ulotda 4-5 statik kuch mashqlarini bajarish tavsiya qilinadi, astalik bilan 10-11 taga yetkaziladi.

*Portlash kuchi* - insonning eng qisqa fursatda eng katta kuchini namoyon qilish qobiliyati.

*Mushaklarning ta'sirchanlik qobiliyati* - asab-mushak apparatining (AMA) o'ziga xos xususiyati, mushaklarning shiddatli mexanik cho'zilishidan so'ng keskin namoyon bo'ladigan kuchli harakat urinishi.

Portlash kuchi inson harakatlarida mushaklarning izotermik va dinamik ishi tartiblarida namoyon bo'ladi. Dinamik tartibda, odatda, turli kattaliklardagi tashqi qarshiliklarni engishga to'g'ri keladi. Vaqt bo'yicha portlash urinishining namoyon bo'lish tavsifi tashqi sharoitlarga, maksimal kuchni rivojlanganlik darajasiga bog'liq bo'ladi va ishlayotgan mushaklarning boshlang'ich start kuchining (Q)ni namoyon bo'lishi bilan ifodalanadi. Har qanday sharoitdagi portlash urinishlarida inson start kuchini imkon qadar to'la ishlatishga harakat qiladi. Tezlanish kuchining (G) namoyon bo'lish xususiyati tashqi qarshilikning kattaligiga hamda avval ta'kidlanganday, ishlayotgan mushaklarning maksimal kuchiga bog'liq. Zamonaviy ilmiy natijalar, start kuchining rivojlanishi mushaklar kuchi namoyon bo'lishining tezlanuvchi va maksimal yo'llariga nisbatan qiyin kechadi.

Og'irliklar bilan va sakrash mashqlari takror-seriyali usulda bajariladi, ularning eng ko'p tarqalganlari quyida keltirilgan.

1-yo'l. Vazn maksimaldan 60-80%. Yondashuvda maksimal tezlikda 4-6 takrorlash bajariladi. Takrorlashlar orasida mushaklarni bo'shashtirish lozim. Takrorlashlar sur'ati o'rtacha. Har bir seriyada 2-4 yondashuv, oraliqda 4-6 d. tanaffus. Mashg'ulotda 2-4 seriya, oraliqlarda 6-8 d. tanaffus.

2-yo'l. Vazn 60-80%. Mashqlar reversiv tartibda, ya'ni mushaklarning yon beruvchi tartibidan yengib o'tuvchi tartibiga o'tish bilan bajariladi. Og'irlikni balandlikning 1/3 qismiga qadar ko'tarib, keskin tushirish kerak

va o'sha zahoti ko'taruvchi engib o'tuvchi tartibga o'tish lozim. Yondashuvda 3-5 takrorlashlar bajariladi. Seriya 2-3 Yondashuvdan iborat, oraliqda 4-6 daq tanaffus. Mashg'ulot 7-8 daq. tanaffusli 2-4 seriyadan iborat.

**3-yo'l.** Mushaklar - oyoqlarni rostlovchilar uchun mashg'ulot. Yelkada og'irlik bilan balandlikdan sakrab tushish. Vazn 30-60% oraliqda bo'lishi mumkin. Har bir sakrab tushish amortizatsiyali o'tirishdan so'ng, yon beruvchi tartibdan darhol engib o'tuvchiga o'tish bilan bajariladi. Yondashuvda 4-6 marta sakraladi. Har bir seriyada 2-3 mashq bo'lib, oraliqda 6-8 daq. faol hodiq.

**4-yo'l.** Oyoq mushaklarining portlash kuchini rivojlantirish uchun sakrash mashqlari. Mashqlar maksimal og'irliklar bilan bir va ko'p marta sakrash orqali bajariladi.

Bir martalik sakrashlarni joyida o'tkazish mumkin. Bir seriyada 4-6 marta sakraladi, seriyalar orasida kuch qayta tiklangunga qadar tanaffus qilinadi. Mashg'ulot davomida 3-5 seriya bajariladi.

Ko'p martalik sakrashlar 4 martadan 10-12 martagacha bir oyoqda yoki ikki oyoqda bajariladi. Yondashuvda 3-4 marta sakraladi, seriyada 2-3 yondashuv mavjud, tanaffuslar 3-4 daq. Seriyalar miqdori qattiq charchash alomatlari paydo bo'lgunigacha.

Portlash kuchini va mushaklarning ta'sirchanlik qobiliyatini rivojlantirishda "jadal" usul alohida ajralib turadi. U pastga tushayotgan og'irlikning kinetik energiyasidan foydalanishga mo'ljallangan. Balandlikdan sakrab "qo'nayotganda" amortizatsiya vaqtida mushaklarning yuk energiyasini yutish jarayoni yuz beradi. Shunday qilib, mushaklarda ortiqcha potensial kuchlanish hosil bo'lib, darhol mushaklarning faol holatga o'tishiga sabab bo'ladi. "Jadal" usul "amortizatsion" kuchni rivojlantirishda ham qo'llaniladi. Mazkur usul chuqurlikka sakrash mashqlarini bajarishda ko'p qo'llaniladi, ularning eng ko'p tarqalgan yo'llari quyidagilar.

**1-yo'l.** Dastlabki holat yelkalarda shtanga bilan turish. Yarim o'tirgan holdan portlab turish.

**2-yo'l.** DH. AT - og'irlikli qo'llarni balandga ko'tarib ushlab turish. Yarim o'tirgan holdan portlab turish.

**3-yo'l.** DH - balandlik chetida turish. Chuqurlikka sakrab, darhol qayta yuqoriga sakrash.

**4-yo'l.** DH. AT - balandlik chetida turish. Chuqurlikka sakrab, darhol gimnastik holatni qayd etish. Xuddi shu yo'l bilan belga og'irliklarni bog'lab bajariladi.

**5-yo'l.** DH - balandlik chetida turib. Og'irlik bilan chuqurlikka sakrab darhol qayta yuqoriga sakrash.

**6-yo'l.** DH - balandlik chetida turib. Chuqurlikka sakrab darhol qayta yuqoriga jadal sakrash va to'siqdan sakrab o'tish.

**7-yo'l.** DH - balandlik chetida turib. Chuqurlikka sakrab darhol qayta yuqoriga sakrashlarning seriyasi.

*Tezlik kuchi - nisbatan katta bo'lmagan tashqi qarshiliklarga qarshi tezkor harakatlar sharoitida namoyon bo'ladi va AMAning mushaklarni start va tezlanuvchi kuchini belgilovchi xususiyatlari bilan ta'daqlanadi.*

Tezlik kuchini rivojlantirish uchun dinamik urinishlar usiladan foydalaniladi. Bu usul mashg'ulot mashqlarini maksimal tezlikda, nisbatan katta bo'lmagan - 30%gacha og'irlik bilan bajarishga asoslangan. Bunday usul tezlik-kuch qobiliyatlarini, tez va portlash kuchini rivojlantirish uchun qo'llaniladi.

Asosiy shartlardan biri – og'irlik harakat texnikasiga halaqit bermasligi uni buzmasligi, hamda amal bajarilish tezligini pasaytirmasligi lozim.

Tezlik kuchini og'irliklardan foydalanib rivojlantirishning bir necha texnologik yo'llari mavjud.

**1-yo'l.** Vazn-30-70% (mashqda qo'llaniladigan tashqi qarshilikka nisbatan). Harakatlar 6-8 marta o'rta sur'atda bajariladi. Seriyada 2-4 yondashuv bajariladi, tanaffus 3-4 daq. Bir mashg'ulotda 2-4 seriya, faol hordiq 5-7 daq.

**2-yo'l.** Statodinamik xususiyatili mashqlar asos qilib olingan, maksimaldan 60-80%, oraliqda 2-3 izotermik kuchlanish bajarilib, tezlikda 30% og'irlik bilan harakatlaniladi. Izotermik kuchlanishni bajarish uchun maxsus moslamada yuk ushlab turiladi. Bir Yondashuv 4-6 harakatdan iborat, dam olish ixtiyoriy. Seriya 2-4 Yondashuvni o'z ichiga olgan, tanaffus 3-4 daq. Bir mashg'ulotda 2-4 seriya bo'lib, orliqdagi tanaffus 5-7 daq.

**3-yo'l.** Mashq asosan start kuchini va, xususan, mushaklarning start kuchini rivojlantirishga yo'naltirilgan. Vazn-60-65%. Harakatning boshlanishidagi qisqa muddatli portlash urinishi bajariladi. Mashqni qo'llash texnologiyasi yuqoridagi yo'lga o'xshash.

Tezlik kuchini rivojlantirishda muvaffaqiyatga erishishning muhim sharti mashqni takrorlash oldidan mushaklarni bo'shashtirishdir.

Tezlik kuchini rivojlantirishning eng ko'p tarqalgan va sodda vositasi sakrashdir. Ularni qo'llash jarayonida asosiy texnologik omil-itirilish tezligi va harakat quvvatini oshirmaslikka intilish. Maksimal tezlik va portlash kuchini rivojlantirishda ikki muhim shartni yodda tutish lozim.

Birinchisi – har bir shug'ullanuvchi o'zining boshlang'ich jismoniy va, xususan, tezlik-kuch tayyorgarligini e'tiborga olishi lozim va shundan kelib chiqqan holda, ma'lum ta'sirga ega mashqlarni tanlashi kerak. Shuni nazarda tutish lozimki, agar mashqlarning ta'sir kuchi katta bo'lsa, organizmga zarar etishi, kam bo'lsa, umuman samara bermasligi mumkin.

Ikkinchisi - mushaklar yuqori tezlikli, ta'sirchan, portlash yuklamalaridan keyin, o'ziga xos charchashdan halos bo'lishi, yangi yuklamalarga tezkorlik bilan tayyorlanishi kerak hamda egiluvchanlikka mashqlar bajarish kerak, turli tortilishlar, cho'zilish, aylanma harakatlar bilan tanaffuslarni to'ldirish maqsadga muvofiq.

*Kuch chidamliligi deb insonning tashqi qarshiliklarga uzoq vaqt bardosh berish yoki unga qarshi turish qobiliyatiga aytiladi.* Kuch chidamliligini rivojlantirish murakkab texnologik jarayon hisoblanadi. Uning murakkabligi majmualiy yondashuvning talablariga muvofiq bir mashg'ulotda ham vegetativ funksiyalarga, ham kuchni takomillashtirishga yo'naltirilgan ta'sir vositalarini qo'llashda ko'zga tashlanadi. Ta'sir vositalari va usullari shunday tanlanadiki, ular bir-biriga qarshi bo'lmasdan, chidamlilikning rivojlanishi va namoyon bo'lishiga ko'mak bermog'i, mashg'ulotdan mashg'ulotga natijalarning yaxshilanishiga olib kelishi kerak. Kuch chidamliligini rivojlantirish uchun *takroriy chegaraviy bo'lmagan urinishlar* usuli qo'llaniladi. Kuch chidamliligini rivojlantirishning bir necha yo'llari mavjud.

**1-yo'l.** Vazn-maksimaldan 30-70%. Takrorlashlar miqdori 5 tadan 12-14 tagacha, yangi Yondashuv uchun kuch yig'ilguniga qadar hordiq chiqariladi. Yondashuvlar miqdori shug'ullanuvchining tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Bu usul harakat faoliyati uchun kuch chidamliligini, kislorod yetishmovchiliri sharoitida ta'minlashga ko'mak beradi.

**2-yo'l.** Vazn-60%. O'rta sur'atda takrorlashlar soni 15 tadan 30 tagacha. Mashg'ulotda 2-5 yondashuv, oraliqda 4-5 daq. tanaffus.

3-yo'l. Vazn 20-dan 70% gacha. Yondashuvda takrorlashlar soni "oxirigacha". Mashg'ulotda yondashuvlar soni 4-5 tadan ortmasligi tavsiya qilinadi. Tanaffus davomiyligini o'zgartirib turli natijalarga erishish mumkin. Agar hordiq kam bo'lsa (1-3 daq), mushaklarning ichki anaerob energetik imkoniyatlari faol sarflanadi. 5-10 daqiqa tanaffusda mushak apparatining anaerob ishlashi takomillashadi.

Kuch chidamliligini rivojlantirishning ikki asosiy tashkiliy shakli mavjud. Birinchisi - tanlangan mashqlar seriyasini bajarish. Ikkinchi yo'l aylanma mashg'ulot shakli.

### §6.8. Chidamlilik qobiliyatini tarbiyalash

*Chidamlilik – insonning biron harakat faoliyatini uzoq vaqt davomida uning samarasini pasaytirmasdan bajarish qobiliyati.*

Ishning davomiyligi oxir oqibat charchash bilan chegaralanganligi munosabati bilan chidamlilikni organizmning charchashga bardosh berish imkoniyati deb ham ifodalash mumkin. Charchash - uzoq vaqt davomidagi og'ir faoliyat natijasida organizmning mehnat layoqati pasayishi bilan tavsiflanadigan holati. U, ish boshlangandan so'ng ma'lum vaqt o'tishi bilan paydo bo'ladi va faoliyatni avvalgi samara bilan bajara olmaslikda namoyon bo'ladi. Charchashni rivojlanishi 3 bosqichda o'tadi:

1. *Kompensatsiyalangan charchash bosqichi*, qiyinchiliklarning ortib borishiga qaramasdan, insonning avvalo irodaviy urinishlari va harakat amallarining biomexanik tuzilishini qisman o'zgartirish hisobiga avvalgi sur'atlarni saqlab turish vaqti.

2. *Dekompensatsiyalangan charchash bosqichi*, insonning barcha urinishlariga qaramasdan, faoliyat samarasini saqlab qola olmasligi. Agar shu holatda ish davom ettirilsa, bir ozdan keyin uni bajarishdan bosh tortish vaqti keladi.

*Chidamlilik qobiliyati – insonning jismoniy mashqlarni uzoq vaqt davomida samarali bajarish va charchoqqa bardosh berish qobiliyatidir. Bu yurak-qon tomir tizimi, nafas olish va mushaklarning samarali ishlashiga bog'liq.*

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

3. *To'la charchash bosqichida* davriy harakat amallarini bajarishda tezlikning, qadamlar uzunligi va chastotasining o'zgarishi keltirilgan (konkri misolida). Kompensatsiyalangan charchash bosqichsida, qadamlar uzunligi kamaygan bo'lishiga qaramasdan, tezlik qadamlar chastotasi ortishi hisobiga saqlanib turadi. Charchash birlamchi mushaklarning qisqarish

kuchi kamayishida namoyon bo'ladi, natijada muzdan itarilish kuchi va tezligining kamayishi, qadamlar uzunligining qisqarishi yuz beradi. Qadamlar chastotasi bu yerda kompensator mexanizm rolini o'ynaydi va ma'lum vaqtgacha tezlikning keskin o'zgarishini tasdiqlaydi.

Dekompensatsiyalangan charchash bosqichsida qadamlar chastotasi ortishiga qaramasdan, tezlik pasaya boshlaydi. Chidamli odamlarda bir xil sharoitlarda charchashning birinchi va ikkinchi bosqichlari kechroq yuz beradi, to'la charchash bosqichsida ham ishga layoqat sur'ati boshqalarga qaraganda sekinroq pasayadi.

Chidamlilik jismoniy faoliyatning hamma turida zarur. Jismoniy mashqlarning bir turida u sport natijasini tasdiqlaydi (yurish, o'rta va uzoq masofalarga yugurish, chang'i sporti), boshqalarda ma'lum taktik amallarni bajarish imkonini beradi (boks, kurash, sport o'yinlari va boshq.), uchinchlarda qisqa muddatli ko'plab katta yuklamalarga bardosh berish va kuchlarning tez orada qayta tiklanishini ta'daqlaydi (sprintercha yugurish, sakrash, og'ir atletika va boshqalar.)

*Chidamlilikning rivojlanganligi darajasini ikki guruh ko'rsatkichlar asosida baholash mumkin:*

1. *Tashqi ko'rsatkichlar* - charchash vaqtida inson harakat faoliyatining natijaviyligini ifodalaydi.

2. *Ichki ko'rsatkichlar* - ma'lum faoliyat bajarilishini tasdiqlovchi organizm qismlari va tizimi faoliyatida yuz berayotgan ma'lum o'zgarishlarni aks ettiradi.

Davriy mashqlarda *chidamlilikning tashqi ko'rsatkichlari:*

◆ belgilangan vaqtda bosib o'tilgan masofa (masalan, bir soatli yugurish yoki 12 daqiqalik Kuper testida);

◆ ancha uzoq bo'lgan masofani kam vaqt sarflagan holda bosib o'tish (Masalan, 5000 m ga yugurish, 1500 m ga suzish);

◆ belgilangan tezlikda eng uzoq masofani "oxirigacha" bosib o'tish (masalan, belgilangan 6,0 m/s tezlikda yugurish).

*Kuch mashqlarida chidamlilik quyidagilar bilan ifodalanadi:*

◆ tana holatini ko'p vaqt davomida o'zgarishsiz saqlash yoki kuch mashqlarini eng kam vaqtda bajarish (Masalan, 5 m arqonga osilib chiqish; 6 marta tortilgandan keyin va boshqalar.);

◆ ushbu mashqni takrorlay olish miqdori bilan (tortilish, bir oyoqda o'tirishning chegaraviy miqdorlari);

◆ belgilangan vaqtda eng ko'p harakatlar miqdori (masalan, 10 s da eng ko'p o'tirib turish).

Barcha jismoniy mashqlarda insonning chidamlilik belgisi bo'lib ishning boshida, o'rtasida va yakunida harakat amallari biomexanik ko'rsatkichlarining o'zgarish xususiyatlari xizmat qiladi. Turli vaqt oraliqlarida ularning ko'rsatkichlarini taqqoslab, chidamlilik darajasi haqida xulosa beriladi. Odatda, mashq yakunida bu ko'rsatkichlar qanchalik kam o'zgarsa, chidamlilik darajasi shuncha yuqori bo'ladi.

*Chidamlilikning ichki ko'rsatkichlari:* insonning charchagan holatida markaziy asab tizimi, yurak-qon tomir, nafas olish, endokrin va boshqa tizimlaridagi o'zgarishlar.

Chidamlilik insonning boshqa jismoniy imkoniyatlarining rivojlanganlik darajasiga bog'liq. Bulardan kelib chiqqan holda *ikki tur ko'rsatkichlarni* qo'llash taklif qilinadi:

1. *Mutloq* – kuch, tezlik va muvofiqlash layoqatlarining rivojlanganligini hisobga olmasdan.

2. *Nisbiy* – kuch, tezlik va muvofiqlash layoqatlarining rivojlanganligini hisobga olgan holda.

Masalan, agar barcha shug'ullanuvchilarga bir xil masofani yugurib o'tish taklif qilinsa, u holda yugurish natijalari chidamlilikning mutloq ko'rsatkichlarini ifodalaydi. Bunda ko'pincha har xil odamlarning bir xil ko'rsatkichlari ularning chidamliligi bir xil degani emas, chunki uning namoyon bo'lishi bog'liq bo'lgan boshqa jismoniy sifatlar ko'rsatkichlari e'tiborga olinmagan.

Tezlik, kuch va muvofiqlash layoqatlari nisbatan bir xil odamlarning chidamliligi taqqoslanganda, nisbiy chidamlilik ko'rsatkichlari olinadi.

Chidamlilikning namoyon bo'lish imkoniyatlarini taqqoslash ma'lum insonlardagi maksimumdan ma'lum foizlarni hisoblash yo'li bilan amalga oshiriladi. Masalan, maksimal yugurishning 60% va shtangani ko'tarishda mushaklar kuchining 50%. Chidamlilikning nisbiy ko'rsatkichlarini baholash uchun chidamlilikning turli koeffitsientlari va indeksleri qo'llaniladi, ular ma'lum formulalar yordamida hisoblash yo'li bilan

topiladi. Bunda kuchli va zaiflar o'z imkoniyatlariga nisbatan bir xil ish bajaradilar. Tezlik va kuch imkoniyatlaridan yaxshi foydalana olmaydigan odamlar, odatda, chidamlilikning past mutloq ko'rsatkichlariga ega.

Chidamlilikning tuzilishi har bir hol uchun ma'lum faoliyat turining shartlari bilan aniqlanadi. *Chidamlilikning rivojlanganlik va namoyon bo'lish darajasi* bir qator omillarga bog'liq.

- ◆ inson organizmida energetik zahiralarning mavjudligi;
- ◆ organizmning turli tizimlari funksional imkoniyatlari darajasi (yurak-qon tomir, markaziy asab tizimi, asab-mushak va boshq.);
- ◆ ushbu tizimlarning faollashuv tezligi va muvofiqlashtirilganligi darajasi;
- ◆ fiziologik va ruhiy funksiyalarning organizm ichki muhitining noqulay sharoitlariga turg'unligi (kislород etishmasligi va boshq.);
- ◆ organizmning energetik va funksional salohiyatini tejab ishlatish;
- ◆ tayanch-harakat apparatining tayyorlanganligi;
- ◆ kontakt mahorati texnikasining takomillashganligi;
- ◆ shaxsiy-ruxiy xususiyatlar (ishga qiziqish, tirishqoqlik, chidamlilik, qat'iylik va h.k.).

Inson chidamliligiga ta'sir ko'rsatadigan boshqa omillar qatorida quyidagilarni ko'rsatish mumkin: yosh, jins, insonning morfologik xususiyatlari va faoliyat sharoiti.

Mazkur omillar harakat faoliyatining ko'p turlarida ahamiyatga ega, lekin ulardan har birining namoyon bo'lish darajasi va ularning nisbati ma'lum faoliyat xususiyatlaridan kelib chiqqan holda turlicha bo'ladi. Shuning uchun chidamlilikning har xil shakllari mavjud, ular o'zlarining belgilariga ko'ra guruhlanadi. Masalan:

- ◆ davriy, nodavriy yoki aralash xususiyatli ishga chidamlilik;
- ◆ statik yoki dinamik chidamlilik; mahalliy, daqtaqaviy yoki global chidamlilik; aerob yoki anaerob chidamlilik: tezlik, kuch yoki muvofiqlashtirishga xos chidamlilik; umumiy yoki ixtisoslashgan chidamlilik;
- ◆ masofaviy, o'yin yoki ko'pkurash chidamliligi va boshq. Biroq faqat bir turdagi chidamlilik shakli namoyon bo'lishing talab qiladigan harakat amallari mavjud emas. Ixtiyoriy harakat amallarini bajarishda chidamlilikning turli shakllari namoyon bo'ladi. Amaliyotda

chidamlilikning alohida shakllarini bog'liqligi bo'yicha baholash imkonini beradigan tasnifni qo'llash maqsadga muvofiq.

Amaliyotda juda ko'p chidamlilik shakllarining namoyon bo'lishi ikki turga ajratiladi I. Umumiy. II. Maxsus.

*Umumiy chidamlilik* – insonning odatiy bo'lmagan faoliyatni uzoq va muvaffaqiyatli bajara olish qobiliyati.

*Maxsus chidamlilik* – faoliyatning ma'lum turi talablari bilan belgilanadigan sharoitlarda ishni samarali bajara olish va charchoqqa bardosh berish qobiliyati.

Ma'lumki, faoliyatning u yoki bu turi kuch, tezlik va muvofiqlash layoqatlarining namoyon bo'lishiga, demak chidamlilikka ham yuqori talablar qo'yadi. Faoliyatning bog'liq holda chidamlilikning bu turlarini namoyon bo'lishi mushak ishlarining energo ta'minoti bilan bog'liq.

Chidamlilikning namoyon bo'lishini faoliyatning xususiyatlari, talablari va uning shiddatligi asosida to'la ifodalash mumkin. Shundan kelib chiqib chidamlilikning quyidagi asosiy shakllarini ko'rsatish mumkin.

### §6.8.1. Chidamlilikni rivojlantirish uslubiyati

Tezlik chidamliligini rivojlantirish. Tezlik chidamliligi to'g'risida davriy tavsifga ega bo'lgan mashqlarga (yugurish, yurish, suzish, eshkak eshish va h.k.) nisbatan gapirish qabul qilingan. Ularning har biri turli tezlikda bajarilishi mumkin. Harakatni belgilangan tezlikda boshqalarga nisbatan uzoqroq saqlay olgan sportchi chidamli hisoblanadi. Tabiiyki, mashqlarning turi va davomiyligi tezlikka bog'liq: u qanchalik yuqori bo'lsa, harakat davomiyligi shuncha qisqa bo'ladi va aksincha. Masalan, maksimal tezlikda yugurish davomiy bo'lmaydi. U bir necha o'n soniya davom etishi mumkin va bu vaqtda 100 – 200 m dan uzoq bo'lmagan masofalar bosib o'tiladi. Agar odam uzoq masofaga yuguradigan bo'lsa, u tezligini pasaytiradi.

Turli masofalarga yugurish bo'yicha jahon rekordlarini V.S.Ferfel tahlil qilib, "tezlik – vaqt" bog'liqligi to'rt to'g'ri chiziqli qismga ajralishini aniqlagan, bu qismlar nisbiy quvvat bo'laklari deb atalgan: maksimal, submaksimal, katta va o'rtacha quvvat bo'laklari. Har bir bo'lak o'z ichiga amaliyotda mavjud bo'lgan qisqa, o'rta, uzoq va o'ta uzoq masofalar guruhlarini olgan.

Rekordlar egri chizig'ining kesmalarga bo'linishi nafaqat yugurishdagi rekordlarga, balki boshqa davriy mashqlarga – suzish, konkida yugurish, velosipedda uchishga ham tegishliligi aniqlangan. Barcha hollarda quvvat mezoni bo'lib masofa emas, uni bosib o'tish uchun ketgan vaqt qabul qilingan. Shuning uchun, masalan 500 m ga yugurish va 100 m ga suzish quvvati bo'yicha nisbatan teng bo'lishi mumkin, chunki ikkala mashq ham deyarli bir xil – bir daqiqaga yaqin vaqtni talab qiladi. Agar yuguruvchi 200 m ni 19,72 s. da bosib o'tsa bu maksimal quvvat ishi bo'ladi, agar u xuddi shu masofani 40 s. da bosib o'tsa, bu ish quvvati bo'yicha submaksimal bo'ladi.

V.S.Ferfel tomonidan taklif etilgan quvvat bo'laklari klassifikatsiyasiga jahon rekordlarining o'sishi munosabati bilan bir necha marta aniqliklar kiritilgan va takomillash-tirilgan. "Rekordlar egrisi", birinchidan, 4 qismga emas, undan ko'proq bo'laklarga bo'linar ekan. Masalan, N.I.Volkov submak-simal quvvat bo'lagini ikki kichik bo'lakka ajratishni taklif qilgan: davomiyligi 15 s. dan 40 s. gacha va 40 s. dan 2 daq. gacha. O'rtacha quvvat bo'lagi ham ba'zida ikki qismga ajratiladi – uglevod nafas olish va yog' nafas olish bo'laklari. Ikkinchidan, turli yoshdagi, jinsdagi va tayyorgarlikdagi odamlarda ishning vaqt chegaralari har bir bo'lakda ma'lum farqqa ega.

Turli quvvat bo'laklariga (100 m ga va 10000 m ga yugurish) tegishli bo'lgan davriy mashqlarda charchashning fiziologik mexanizmlari keskin farqlanishi aniqlangan. Shu bilan birgalikda, agar mashqlar bir bo'lakka tegishli bo'lsa (masalan, 100 va 200 m ga yugurish), charchash va tabiiyki, chidamlilik mexanizmlari ko'p jihatdan bir xil bo'ladi. Uning rivojlanish darajasiga boshqa omillar ham ta'sir ko'rsatadi. Inson organlari va organizmi tizimlaridagi farqlar tezlik chidamliligini rivojlantirish usuliyatini belgilaydi.

Chidamlilik faqatgina charchash alomatlari borligida namoyon bo'ladi. Tezlik chidamliligi qanchalik yaxshi rivojlangan bo'lsa, turli masofalarga harakatlanishlarda charchash alomatlari shunchalik kech namoyon bo'ladi va tezlik ham shunga mos ravishda saqlanib turadi.

Har bir quvvat bo'lagida tezlik chidamliligini takomillashtirishning asosiy yo'li – mashqlarda turli yosh guruhlar uchun xos bo'lgan ish

hajmidan bir oz ko'proq ish bajarish, ya'ni ma'lum bo'laklarda bellashuvlardagidan yuqori tezlikda haraktlanishdir. Mushaklar faoliyatining energiya ta'daqoti tavsifidan kelib chiqib, harakat tezliklari uch guruhga bo'linadi, ular har bo'lakda chidamlilikni rivojlantirishni me'yorlashda muhim ahamiyatga ega (25-rasm).



25-rasm. Chidamlilikni rivojlantirishda o'rta va uzoq masofalarga yugurish.

◆ *subkritic tezlik*, bunda energiya sarfi kichik va kislorodga ehtiyoj aerob imkoniyatlardan kam (ya'ni iste'mol qilinayotgan kislorod barcha ehtiyojlarni qoplaydi) – aerob funksiyalarning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

◆ *kritik tezlik*, kislorodga ehtiyoj aerob imkoniyatlarga teng va mashqlar kislorodning maksimal ko'rsatkichlari sharoitida bajariladi aerob-anaerob funksiyalarni rivojlantiradi.

◆ *yuqori kritik tezlik*, kislorod ehtiyoji insonning aerob imkoniyatlaridan yuqori va mashqlarni bajarish kislorod etishmovchiligi sharoitida bajariladi - anaerob imkoniyatlarni takomillashtirishga ko'maklashadi.

Subkritic, kritik va yuqori kritik tezliklarning mutloq ko'rsatkichlari ko'p jihatdan davriy mashqlarning turi, shug'ullanuvchilarning yoshiga,

jinsiga va tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Misol uchun kuchli erkak sportchilarning tezligi – suzishda 1,6 m/s, yugurishda 5,92 m/s, konkida yugurishda 11,2 m/s, velosipedda 13,5 m/s ni tashkil qiladi.

Maksimal va submaksimal quvvat bo'laklarida tezlik chidamliligini rivojlantirish uchun mashqlar yuqori kritik tezlikda bajariladi. Katta quvvat bo'lagida yuqori kritik va kritik tezliklarda, o'rta quvvat bo'lagida asosan subkritik va kritik tezliklarda bajariladi.

Maksimal quvvat bilan ish bajarilganda tezlik chidamliligi chegaraviy davomiyligi 9 - 20 s bo'lgan mashqlar uchun tavsifli. Masalan, 30-60 mga kichik yoshdagi, 100 mga - katta yoshdagi maktab o'quvchilari uchun 100-200 m masofaga yugurish malakali sportchilar uchun.

Maksimal quvvat bo'lagida tezlik chidamliligini rivojlantirishning asosiy vositasi kesimlarni bellashuvlardagiday maksimal yoki unga yaqin tezlikda bosib o'tishdir. Bu yerda insonning rekord tezligi emas, balki uning shaxsiy imkoniyatlari nazarda tutilmoqda.

Maksimal quvvat bo'lagida tezlik chidamliligini rivojlantirish jarayonida charchashning ortishi bilan bog'liq bo'lgan tezlikning o'zgarish dinamikasini e'tiborga olish lozim. Agar inson harakatning boshidayoq charchoqni sezsa va tezlik tez pasaysa (masalan 20 mga yugurishda natija yuqori, 50 mda esa nisbatan past), demak, boshlang'ich bosqichda (startda) chidamlilik yetarli emas. Agar charchoq keyinroq yuz bersa, tezlik masofaning o'rtasidan yoki oxiriga kelib pasaya boshlasa, masofaviy tezlik chidamliligini yetarli emasligi to'g'risida so'z ketadi.

Bunday hollarda chidamlilikni rivojlantirish usuliyati bir hil bo'lmaydi. Ishning boshlanishida o'z imkoniyatlarini to'la namoyon qilish va tezlik sur'atini pasaytirmaslik uchun hajmi maksimaldan 95-100% bo'lgan mashqlar 3-8 s davomiylikda takroriy bajariladi. Hordiq uchun tanaffus 2-3 daq. Bir seriyada takrorlashlar soni 3-5 marta. Mashqlar organizmga chuqurroq ta'sir qilishi uchun 2-4 seriya bajariladi. Seriyalar oralig'ida 4-6 daq. tanaffus. Bunday ish tartibi qisqa masofalarga o'quv-mashg'ulotlari uchun tavsifli.

Mashg'ulotlarda takroriy usul bilan bir qatorda intervalli sprint qo'llaniladi. Unda mashqlar maksimaldan 95-100% tezlik bilan, 10 s tezlanish va 10-15 soniyalik tanaffuslar bilan bajariladi. Tanaffuslar hajmi

katta bo'lmagan 3-5 seriyali ish bilan to'ldiriladi, har bir seriyada mashqlar 3-5 marta takrorlanadi. Seriyalar orasida 8-10 daq. Tanaffus. Masofani yuqori sur'atlarda, tezlikni pasaytirmay (yoki biroz pasaytirgan holda) bosib o'tish uchun uzoq vaqt mobaynida nisbiy yuqori tezlikni qo'llab turish qobiliyatini takomillashtirish zarur. To'g'ri, bellashuv masofasini ortiqcha oshirish mumkin emas, chunki bu ish hajmini asosiy masofa talablariga javob bermaydigan darajaga pasayishi bilan bog'liq.

Mashg'ulotlarda asosan maksimaldan 90-95% hajmdagi va 10-20 s davomiylkdagi mashqlarni bajarish nazarda tutilgan. Har bir seriyada takrorlashlar soni 3-4 marta. Sport razryadiga ega bo'lmaganlar uchun seriyalar miqdori 2-3 ta, yaxshi tayyorlangan odamlar uchun 4-6 ta.

*Submaksimal quvvatda ishlaganda tezlik chidamliligi* turli yoshdagi va tayyorgarlikli odamlarda maksimal davomiyligi 50 s. va 4-5 daq.dan ortiq bo'lmagan mashqlarda namoyon bo'ladi. Masalan, 10 yoshli bolalar uchun 9 dan 90 s. gacha davomiylkdagi yugurishda, 50-400 m.ga mos keladi, 13 yoshli bolalar 15 s.dan 4 daq. 30 s.gacha, 90-1600 m. masofaga; kattalarda yuqori malakali sportchilar uchun yugurish davomiyligi 20 s dan 2 daq16 s oraliq'ida bo'ladi. Ular bu vaqtda 200 dan 100 mgacha masofani bosib o'tadilar.

Submaksimal quvvatda ishlaganda, tezlik chidamliligini rivojlantirishning asosiy vositasi turli masofadagi mashg'ulot kesmalarini bellashuvdagi tezlikdan yuqori sur'atda bosib o'tish hisoblanadi. Submaksimal quvvat bo'lagiga tegishli ko'p masofalar uchun chidamlilikning o'sish kattaligi qo'llanilayotgan harakat tezligi oraliq'iga bog'liq bo'lib, bellashuv tezligidan tahminan  $\pm 10-15\%$  oraliq'idagi chegaraviy o'zgarishlarga ega. Barcha hollarda yaqqol charchash alomatlari paydo bo'lgungacha ishlash chidamlilikni oshirishning asosiy shakli hisoblanadi.

Submaksimal quvvatning turli bo'laklaridagi davriy mashqlarni bajarishda tezlik chidamliligini rivojlantirish ma'lum farqlarga ega. Submaksimal quvvatda 40-45 s. chegaraviy davomiylkdagi ishlaganda, mashqlar kislorod yetishmovchiligiga qaramasdan juda katta hajmda bajariladi. Mushak faoliyatining energiya tanqisligi bu holda anaerob glikolit quvvat hisobiga amalga oshiriladi.

Tezlik chidamliligi bunday ishlaganda masofaning qisqartirilgan kesmalarini yuqori tezlikda bosib o'tish yo'li bilan rivojlantiriladi. Masalan, 400 m ga yuguruvchi uchun 200 m dan 3-5 marta. So'ng kesmalar uzunligi ortib boradi. Ular bellashuv masofasiga yaqin, teng va hatto biroz ko'p bo'lishi mumkin. Masalan, 400 m ga yuguruvchi uchun 350-400 m masofani takror (2-4 marta) katta tezlikda bosib o'tish.

45 s. – 4,5 daqiqa oralig'ida bosib o'tiladigan masofalarda tezlik chidamliligini rivojlantirishda energiya anaerob glikolitik hajmga (anaerob yemiriladigan glikogenlarning umumiy miqdori) bog'liq bo'ladi. Mashqlarni bajarishning asosiy usuli – takroriy, bir takrorlash davomiyligi 1 dan 5 daqiqagacha. harakat tezligi 80-85%. Bir seriyada takrorlashlar soni 4-6 marta. Takrorlashlar orasida tanaffus 4-8 daq, seriyalar orasida 10-15 daq. mashqlar chuqurroq ta'sir qilishi uchun 2-4 seriya bajariladi.

*Maksimal quvvatda ishlaganda tezlik chidamliligi davomiyligi 2-10 daq. va undan ko'p davomiylikdagi mashqlarni bajarishda nomayon bo'ladi.* Mazkur bo'lak ichida vaqt chegarasi oraliqlari turli yoshdagi shaxslar uchun bir xil emas. Ayniqsa, bu farq kichik va o'rta maktab yoshidagi bolalarda yaqqol ko'zga tashlanadi. Bu hol bolaning o'sishi va rivojlanishi natijasida organizmda yuz beradigan morfologik, funksional, yurak-qon tomir, asab-mushak va boshqa tizimlaridagi o'zgarishlar bilan bog'liq. Yuqori malakali sportchilardan ushbu bo'lakka 1500-5000 m ga yuguruvchilar, 400-1500 m ga suzuvchilar, 3000, 5000 va 10000 m ga konkida yuguruvchilar kiradi.

Chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vositasi mashg'ulot masofalarida kritik tezlikka yaqin, teng va biroz ko'proq sur'atda harakatlanishdir. Ta'siri bo'yicha bunaqa ish organizmda kislorodning maksimal iste'mol qilinishiga sabab bo'ladi va uzoq vaqt davomida uni yuqori darajada saqlab turish imkonini beradi. Ishlayotgan mushaklarni energiya bilan ta'minlash jarayoni – aralash, aerob-anaerob.

Mazkur bo'lakda chidamlilikni rivojlantirish uchun o'zgaruvchan, takroriy va oraliq usullar qo'llaniladi. O'zgaruvchan usulda harakat tezligi o'rtachadan bellashuv tezligigacha bo'lishi mumkin. O'zgaruvchan mashg'ulot "fartleka" turi bo'yicha o'tkaziladi – uzunligi bo'yicha turli masofalar turli tezliklarda bosib o'tiladi, yoki bir xil kesmalarni navbat bilan yuqori va past tezlikda bosib o'tiladi. Masalan, konkida 10 davra

yugurishda, 1 davra tez + 1 davra past o'zgaruvchan tezlikda o'tiladi. Takroriy usul qo'llanilganda bir takrorlashning davomiyligi 5 – 10 daq. oralig'ida bo'ladi. Bosib o'tiladigan kesmalar uzunligi bellashuv masofasiga teng, biroz ko'p yoki kam bo'lishi mumkin. Masofaga teng yoki biroz ko'proq kesmalar bellashuv tezligidan 10% kam, kichik kesmalar (masofaning 1/3 – 1/4 qismi) 8-12% ko'p tezlikda o'tiladi. Mashqni takrorlash miqdori seriyada 4 – 12 marta. Mashg'ulotlar bir yoki bir necha seriyadan iborat bo'ladi.

Masalan, eshkak eshuvchi bolalarning kesmalarda bajarilgan umumiy ishi 1000 m bellashuv masofasiga nisbatan 1,5 marta, yoshlarda 2-2,5 marta, kattalarda esa 2,5-3,5 marta katta. Takrorlashlar orasidagi tanaffuslar davomiyligi mashq davomida bajarilgan ish hajmiga qarab 3-10 daq. oralig'ida belgilanadi. Ular organizmning to'la qayta tiklanishini ta'minlashlari lozim. Seriyalar orasida hordiq 10-15 daqiqa davomida bajariladi.

*O'rta quvvatda ishlaganda tezlik chidamliligi* bellashuv faoliyatining davomiyligi 9-10 daqiqadan 1-1,5 soatgacha va undan ko'p vaqt davomida bajariladigan mashqlari uchun xos. Misol uchun yuqori malakali sportchilarda bular:

- ◆ 10 kmga yugurish;
- ◆ marafoncha yugurish;
- ◆ 1500 m.ga suzish;
- ◆ 10 000 m.ga konkida yugurish va boshqalar.

Turli yoshdagi bolalar uchun bu masofalar quvvatning boshqa bo'laklariga mos kelishi mumkin. Xususan, 9-11 yoshdagilar uchun 5 kmga yugurish katta quvvat bo'lagiga kiradi. Mazkur bo'lakda biron masofani eng yaxshi natija bilan bosib o'tish uchun bellashuv tezligini oshirish va uni ko'p vaqt davomida saqlashni ta'minlash lozim.

Uzoq va o'ta uzoq masofalarda tezlik chidamliligining asosida, avvalo, aerob mexanizm energomahsulotining hajmi yotadi, ya'ni mushaklar va jigarning glikogen va yog' kislotalari zahirasi. Uning axborot ko'rsatkichlari – *anaerob almashinuv ostonasi* (ANAO) darajasini *maksimal kislorod iste'moli* (MKI)ga nisbati va ANAO darajasida harakatlanish tezligi.

ANAOda to'la energiya uchun yaqqol kislorod yetishmasligi kuzatiladi, energiyaning kislorodsiz (anaerob) hosil bo'lish jarayonlari keskin ortadi, bu jarayon energiyaga boy moddalarning (mushaklarning kreatinfosfati va glikogeni) yemirilishi hisobiga yuz beradi.

ANAO darajasining ortishi sportchilarga masofaning katta qisdaqi aerob sharoitda bosib o'tib, finish tezlanishi qismida anaerob zahiralardan foydalanish imkonini beradi. Yuqori tezlikning uzluksiz o'sishini qo'llash qobiliyati stayerlik masofalarida energetik salohiyat hisobiga amalga oshirilishi mumkin:

- ◆MKIning ko'payishi, ya'ni organizmning kislorod hajmi vaqt birligida o'zlashtira olishi;

- ◆MKIga nisbatan ANAO darajasining oshishi (uning kattaligi tayyorgarlik ko'rgan odamlarda MKIdan 80%gacha o'sishi mumkin);

- ◆energiya sarflanishini tejash va mushak mexanizmida yuzaga keladigan energiyaning (to'qimalar almashishi) transformatsiyasi.

Chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vositalari: subkritik tezlikda bajariluvchi yugurish, eshkak eshish, suzish, velosipedda yurish kabi sport turlaridir.

Uzluksiz va uzlukli mashq usullari yordamida chidamlilikni amalga oshirish mumkin. Usulni bir tekisda qo'llash uchun mashqlar doimiy tezlikda bajariladi, ya'ni 75-80% ni tashkil qiluvchi 20 daqiqa yoki undan ko'p jiddiy vaqt ichida.

Bunday ish tartibi organizmning nafas yo'llari va yurak-qon tomir tizimidagi vazifalarni amalga oshirishda eng qulay sharoitdir. Chidamlilikni oshirish uchun uzluksiz usul vositasini qo'llashda harakat tezlik darajasini saqlash muhimdir. Uni oshirib yubormaslik kerak, chunki anaerob jarayonlar ortiqcha harakatlanib ketadi. U 60-80% li diapazonda keskin o'zgarib ketishi kerak.

Takrorlash usulidagi mashg'ulotlarda musobaqa masofalari tezligiga ko'ra qisqaroq yo'l egallanadi, ya'ni 15-25 daqiqa dam olish oralig'i bilan 6-10% musobaqa oshirish 6-10% ga.

Interval usulini musobaqa mashg'ulotlarida qisqa yo'lda, qisqa dam olish orqali, lekin juda ko'p takrorlash bilan qo'llash maqsadga muvofiqdir. (Masalan suzuvchilar 50m x |15-30| suzadi, dam olishi – 30–45 s.)

Musobaqa darajasida bo'ladigan harakat tezligini uzoq vaqt ushlab turish qobiliyatini rivojlantirish uchun mashg'ulotlarda qisqa masofalarni o'tishni tekshirish foydalidir.

### §6.8.2. Chidamlilik kuchini rivojlantirish

Chidamlilik kuchi ya'ni mushak kuchlanishining uzoq vaqt ko'rsatish qobiliyati - bu jismoniy qobiliyatlarning muxim ahamiyatga ega bo'lgan tomonidir.

Uning rivojlanish darajasi kasbiy, maishiy, harbiy va sport harakatlari faoliyati bilan bog'liq. Chidamlilik kuchi bajariladigan harakat ta'sirining xususiyatidan qat'i nazar, nimoyon bo'lishning turli shakllariga ega. Uning xususiyatlari tezlik qobiliyatlarining xususiyatlariga nisbatan oz darajada. Shuning uchun turli mashqlarda chidamlilik kuchida "ko'chish" bo'lishi mumkin.

*Mushak kuchlanish tartibiga ko'ra quyidagilarga bo'linadi:*

◆ chidamlilikning dinamik kuchi;

◆ chidamlilikning statistik kuchi;

Ishlashda qatnashadigan mushak guruhlar hajmiga ko'ra bo'linadi;

◆ chidamlilikning mahalliy kuchlari, ya'ni harakatda gavda mushaklari umumiy hajmining 1/3 qismi qatnashadi;

◆ chidamlilikning regional kuchlari, ya'ni harakatda mushak hajmining 1/3 dan 2/3 gacha qismini qatnashadi;

◆ chidamlilikning global kuchlari, ya'ni harakatda gavda mushaklarining 2/3 dan ko'proq qismi qatnashadi.

Ish kuchining turli xususiyatlari anaerob yoki aerob energiya manbalarini ta'daqlaydi.

Chidamlilikning dinamik kuchi uncha yuqori harakatda bo'lmagan takrorlash va mushak kuchlanishi oz bo'lgan mashqlar uchun, shuningdek, "tez" kuch kerak bo'ladigan davriy mashqlar uchun ham xosdir.

Dinamik kuch tavsifiga ega bo'lgan mashqlar kuchning turli kattaligida (jadallik) va bir necha marta takrorlanish (hajmi) bilan bajariladi.

Chidamlilik dinamik kuchining ko'rsatkichlari oz o'lchamda maksimal kuchlarning (tejalgan kuch) rivojlanish darajasiga bog'liq.

Qoidaga ko'ra, katta kuchga ega bo'lgan odamlar kuch mashqlarini bir necha marta bajaradilar. Insonning maksimal kuch imkoniyatlari yengib o'tish kerak bo'lgan qarshilikning kattaligi 20-30% bo'lgandagina namoyon bo'ladi.

Yuk oz bo'lganda takrorlash imkoniyatlari tez o'sadi va maksimal kuchlarga bog'liq bo'lmaydi. Shuning uchun kuch qobiliyatlari ozgina miqdorda qarshilik ishlatish yo'li bilan rivojlansa, (taxminan maksimal kuchdan 75-80% ko'p, ya'ni submaksimal quvvat zonasida) chidamlilik maxsus rivojlanmasligi mumkin. Qarshilik kam bo'lganda maksimumdan (30-70%, ya'ni oz va katta quvvat zonasida), bir xil vaqtda kuch ham, chidamlilik ham oshadi. Agar yengib o'tiladigan qarshilik maksimal kuch darajasidan 20-30% kam bo'lsa, chidamlilik amalda rivojlanmaydi. Kuch yuki og'irligining 20% (shunga yaqin) maksimalda qo'llanilishi chidamlilikning amalga oshishiga olib keladi.

Chidamlilik dinamik kuchini rivojlantirish uchun, asosan, takrorlash, oraliq va aylanma usullaridan foydalaniladi.

*Chidamlilikning statistik kuchi* – asosan tanani ma'lum holatda ushlab turish uchun zarur bo'lgan chegaraviy, chegaraga yaqin va o'rtacha kuchlanishlarni uzoq vaqt saqlab turish bilan bog'liq bo'lgan faoliyat bo'lib, ko'p jihatdan mushaklarning kuchlanishiga bog'liq.

Mushak maksimal kuchga qanchalik kam ta'sir ko'rsatsa, chidamlilik shuncha katta bo'ladi 50% maksimal kuchga ega bo'lgan yuk bilan bajariladigan mashqni 1 daqiqa davomida bajarish mumkin. Agar oshirilgan kuch maksimaldan 15% kam bo'lsa, ish davomiy bo'lishi mumkin. Mushakning maksimal kuchi bilan statistik chidamlilik o'rtasida bog'liqlik yo'q. Maksimal kuchlarni oshirishda, masalan: orqa mushaklarning statistik chidamliligi, qoidaga ko'ra, juda oz o'zgaradi. Statistik mashqlarni "oxirigacha" bajarishdagi ish qobiliyatini 3 bosqichga bo'lish mumkin:

1. Eng muvofiq ish qobiliyati.
2. Kompensatsiyalangan charchoq.
3. Dekompensatsiyalangan charchoq.

Mashqlar xususiyatidan qat'i nazar, statistik kuchlanishni bajarish davomiyligi inson holati vazifalarining birinchi bosqichi davomiyligi 41,1-

43,6%, ikkinchisi 41,6-42,4% ni, uchinchisi 13,6-16,5% umumiy dvomiyligini tashkil qiladi.

Shunday ekan, statistik vazifaga vaqtning eng qulay ta'siri (eng muvofiq ish qobiliyati plus charchoqni kompensatsiyalash) maksimumda 82 dan 86% gacha tashkil qiladi. Bu qonunchilik, statistik vazifalardagi charchoqni paydo bo'lishiga e'tibor bergan holda, statistik chidamlilikka erishishning ishlash usulini qabul qiladi.

Yosh o'tgan sari chidamlilik kuchi statistik kuchayishda doimo ko'payib boradi. Chidamlilikni o'sishi statistik kuchda 13-16 yosh bosqichida kuzatiladi, ya'ni jinsiy rivojlanish davrida, qizlarda 32% o'g'il bolalarda 29% ni tashkil qiladi.

Chidamlilik kuchi statistikasini rivojlantirish uchun turli izometrik mashqlar qo'llanadi. Bu mashqlarni bajarish charchoqni kompensatsiyalash bosqichlarini chegaralab qo'yadi, ya'ni statistik vazifalarga ko'ra maksimaldan 82 - 86% (to'xtatguncha).

Ular yordamida hamma mushak guruhlariga ta'sir o'tkazish mumkin.

Izometrik mashqlar to'plamiga asosan 6-9 mashqlar kiradi. Mushakning statistik kuchlanish davomiyligi 12-20 s bo'lishi kerak. Tabiiyki, har bir insonning maksimal statistik kuchlanish davomiyligi u yoki bu mashqlarda har xil bo'ladi.

Statistik mashqlar bir ohangda bajarilib, ruhiy zo'riqish hosil qiladi, zerikarli bo'lib, tez charchashga olib keladi. U bilan mashg'ulotlar davomida uzluksiz ravishda shug'ullanish tavsiya etilmaydi. Kuch xususiyatiga ega bo'lgan izometrik mashqlar organizmni qattiq kuchantirish orqali bajariladi. Shuning uchun 7-14 yoshdagi o'smirlarda qo'llashda ehtiyot bo'lish kerak va juda kichik hajmda ham quyidagi metodologik usuliy holatga rioya qilish kerak:

- ◆ izometrik kuchlanishda bajariladigan mashqlar qon aylanishni yaxshilovchi (lo'killab yugurish, har xil rivojlantiruvchi mashqlar) mushaklarni dinamik ishlashi bilan birgalikda bajarish statistik chidamlilikni tezroq oshiradi;

- ◆ statistik mashqlarni mushak cho'ziltirish mashqlari bilan almashtirgan holda bajarish kerak, shundagina mushaklarning asossiz cho'zilishiga sabab bo'lmaydi;

- ◆ mashg'ulotlarda qo'shimcha yuk bilan bajariladigan mashqlarni qo'llanmasligi aytiladi, qo'llansa ham 1-2 kg dan oshmasligi kerak;
- ◆ statistik vazifa qanchalik ko'p bo'lsa, dam olish ham shunchalik ko'p bo'lishi kerak;
- ◆ statistik mashqlarni darsning asosiy qismi oxirida bijarish tavsiya etiladi lekin, bir shart bilan, ya'ni tugatilayotgan qism davomiy va dinamikali bo'lish kerak.

### **Mavzu yuzasidan nazorat salollari**

1. *Jismoniy sifatlari va qobiliyatlari to'g'risida tushuncha bering.*
2. *Jismoniy sifatlari va qobiliyatlarga umumiy tavsif bering.*
3. *Jismoniy qobiliyatlari rivojlanishining bosqichlilikiga tavsif bering.*
4. *Qobiliyatlari rivojlanish ko'rsatkichlarining qaytariluvchanligi tushunchasiga tarifi bering.*
5. *Qobiliyatlari rivojlanish notekis va geteroxronligi (turli vaqtga mansubligi) tushunchasiga ta'rif bering.*
6. *Jismoniy qobiliyatlarning ko'chishi tushunchasiga ta'rif bering.*
7. *Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish tamoyillari tushunchasiga ta'rif bering.*
8. *Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda yosh xususiyatlari tushunchasiga ta'rif bering.*
9. *Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash tushunchasiga ta'rif bering.*
10. *"Harakatlarni muvofiqlash", "muvofiqlanganlik", "muvofiqlash layoqatlari", mezon, chaqqonlik tushunchalari haqida ma'lumot bering.*
11. *Asab muvofiqliligi, mushak muvofiqliligi harakat muvofiqliligi tushunchalarining o'zaro aloqadorligi tushunchasiga ta'rif bering.*
12. *Koordinatsion va chaqqonlik qobiliyatlarning o'zaro aloqadorligi tushunchasiga ta'rif bering.*
13. *Sensor tizimning funksional holati haqida ma'lumot bering.*
14. *"Vaqtning his qilish", "fazoni his qilish" va mushak kuchlanishlarini his qilish"ni va ritmni takomillashtirishning o'zaro aloqadorligiga ta'rif bering.*

15. Tezlik qobiliyati tushunchasiga tarif bering.
16. Tezkorlik harakatini sezish rivojlanishining usuliyati tushunchasi qanday ma'noni anglatadi?
17. Yakka harakat tezligi va harakat chastotasining rivojlanish usuliyati tushunchalari qanday ma'zmunni ifodalaydi?
18. Tezlik qobiliyatining elementar shakllarning rivojlanish usuliyati tushunchasiga ta'rif bering.
19. Tezlik qobiliyatining paydo bo'lishida majmuaviy shakllarning rivojlanish usuliyati tushunchasiga ta'rif bering.
20. Oddiy va murakkab sezish tushunchasiga ta'rif bering.
21. Sensor sezish bosqichi tushunchasiga ta'rif bering.
22. Premotor sezish bosqichi tushunchasiga ta'rif bering.
23. Motorli sezish bosqichi tushunchasiga ta'rif bering.
24. Harakatlarning letent vaqti tushunchasiga ta'rif bering.
25. Egiluvchanlik qobiliyati haqida ma'lumot bering.
26. Egiluvchanlikning turlari va rivojlanganlik darajasini aniqlovchi omillarga tavsif.
27. Egiluvchanlikni rivojlantirishning vazifalari va vositalariga tavsif.
28. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlarni me'yorlash uslubiyati haqida ma'lumot bering.
29. Dinamiklashtirilgan mashqlar guruhi haqida ma'lumot bering.
30. Statistikalashtirilgan mashqlar guruhi haqida ma'lumot bering.
31. Aralash mashqlar guruhi haqida ma'lumot bering.
32. Harakat amplitudasi haqida ma'lumot bering.
33. Kuch qobiliyatlari tushunchasiga ta'rif bering.
34. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish vositalariga tavsif.
35. Mushaklarning ishlash tartibi haqida ma'lumot bering.
36. Kuch qobiliyatlarining turlariga tavsif.
37. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usullariga tavsif.
38. Maksimal urinishlar usuli haqida ma'lumot bering.
39. Chegaraviy bo'lmagan urinishlar usuli haqida ma'lumot bering.
40. Izometrik urinishlar usuli haqida ma'lumot bering.
41. Izokinetik urinishlar usuli haqida ma'lumot bering.
42. Dinamik urinishlar usuli haqida ma'lumot bering.

43. "Jadal" usul haqida ma'lumot bering.
44. Kuch chidamliligi va tezkor kuch sifatini rivojlantirish haqida ma'lumot bering.
45. Chidamlilik qobiliyati haqida ma'lumot bering.
46. Chidamlilik turlariga tavsif bering.
47. Umumiy chidamlilik tushunchasiga ta'rif bering.
48. Maxsus chidamlilik tushunchasiga ta'rif bering.
49. Kompensatsiyalangan charchash bosqichi haqida ma'lumot bering.
50. Dekompensatsiyalangan charchash bosqichi haqida ma'lumot bering.
51. To'la charchash bosqichi haqida ma'lumot bering.
52. Chidamlilikning rivojlanganligini baholash turlari haqida ma'lumot bering.
53. Charchoqni baholashning tashqi ko'rsatkichlari haqida ma'lumot bering.
54. Charchoqni baholashning ichki ko'rsatkichlari haqida ma'lumot bering.
55. Chidamlilikni rivojlantirish usuliyati haqida ma'lumot bering.
56. Kritik tezlikda chidamlilikni rivojlantirish haqida ma'lumot bering.
57. Yuqori kritik tezlikda chidamlilikni rivojlantirish haqida ma'lumot bering.
58. Submaksimal tezlikda chidamlilikni rivojlantirish haqida ma'lumot bering.
59. Maksimal quvvatda ishlaganda tezlik chidamliligi haqida ma'lumot bering.
60. O'rta quvvatda ishlaganda tezlik chidamliligi haqida ma'lumot bering.

## Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Abdullayev A.A., Xonkeldiyev Sh.X. – Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. (2-jild) – O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2018-y. 392 bet.

2. Tadjiyeva M.X., Xusanxodjayeva S.I. – Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi: KHK uchun o'quv qo'llanma / T.: «Iqtisod-Moliya», 2017. – 244 b.

3. Achilov A.M., Akramov J.A., Goncharova O.V. / Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash // O'quv qo'llanma – T.: 2009-yil “Lider Press” nashriyoti. 204 bet.

4. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. I jild. – T.: “ITA-PRESS” nashriyoti 2014-yil 296 bet.

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с., ил. (Корифейи спортивной науки).

6. Raxmanov E.T. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma — “O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT” NMIU, Toshkent – 2023, 260 bet.

7. Raxmanov E.T., Abdusalomov I.K. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (jismoniy tarbiya darslarida rejalashtirish va pedagogik nazorat). O'quv qo'llanma — “O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT” NMIU. Toshkent, 2023. – 178 bet.

8. Kurbanova N.S. / Jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari // O'quv qo'llanma. T.: O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI 2020-yil. – 108 bet.

9. Татьяна К.К. «Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста»: МПГУ; V/; 2015 г.

## 2-QISM.

### VII BOB. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR JISMONIY TARBIYASI

---

Bola tug‘ilgandan yetti yoshgacha bo‘lgan davrda bola shaxsiyatining rivojlanishi ko‘p qirrali o‘zgarishlar bilan birga keladi, shu sababli bu davrdagi ma‘lum bosqichlar va ularning o‘ziga xos jihatlarini ajratib ko‘rsatish zarurati tug‘ildi. Shuningdek, ushbu yoshda bolalar sog‘lig‘ining asosiga zamin tayyorlanadi, hayotiy zaruriy harakat malakalari shakllanadi, takomillashadi, keyinchalik jismoniy rivojlanish uchun lozim bo‘lgan shart-sharoitlar yuzaga keladi.

Olimlarning ta’kidlashicha, bolaning jismonan chiniqqan, chaqqon, kuchli bo‘lib o‘sishi uchun o‘z vaqtida to‘g‘ri rejalashtirilgan jismoniy tarbiya jarayoni muhim rol o‘ynaydi. Jismoniy tarbiyaning ahamiyatini noto‘g‘ri baholash bola organizmini rivojlantirishni susaytiribgina qolmay, uni aqliy rivojlanishiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatishini jismoniy tarbiya amaliyoti isbotlab berdi.

#### §7.1. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining mazmuni

Bu yoshda bola organizmining rivojlanishi tez, lekin organizmning himoya refleksi sust rivojlangan bo‘ladi, nisbatan kasalga tez chalinadi. Shunga ko‘ra, bu yoshdagi bolalarni jismoniy jihatdan rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Ushbu muhim jihatlarni hisobga olgan holda, **maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining vazifasi** – ularning sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlash, chiniqtirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, gavdani to‘g‘ri tutish, umumiy va shaxsiy gigiyena qoidalariga e’tibor beradigan qilib voyaga yetkazishdan iborat bo‘ladi.

Shu bilan birga ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining vazifalarini quyidagi *xususiy turkumlarga* ajratish mumkin:

**Sog‘lomlashtiruvchi vazifalar:** a) tananing takomillashishi orqali tashqi muhit ta’siriga chidamliligini oshirish, tabiatning sog‘lomlashtiruvchi omillari (quyosh, suv, havo) yordamida bola tanasining zaif

himoyasini sezilarli darajada oshirish, shu bilan birga, shamollash va yuqumli kasalliklarga chidamliligini oshirish;



26-rasm. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy tarbiya jarayoni.

b) tayanch-harakat tizimini mustahkamlash va qaddi-qomatni to'g'ri shakllantirish (faoliyatning barcha turlari uchun qulay holatni saqlash), yassi oyoqlikni oldini olish, gavda va oyoq mushaklarini kuchaytirish. Barcha asosiy mushak guruhlarining uyg'un rivojlanishi uchun tananing har ikki (o'ng va chap) tomonida mashqlarni bajarish, kundalik hayotda kamroq mashq qiladigan va zaif mushak guruhlarini mashq qildirish;

c) organlar va tana tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirishga yordam berish. Bolaning faol harakat faoliyati davomida yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini mustahkamlash, organizmdagi metabolik jarayonlarni yaxshilash, ovqat hazm qilish. Jismoniy mashqlar, o'sayotgan organizmning tuzilishi va funksiyalarini shakllantirishning tabiiy jarayoniga maqbul xarakter berish, buning uchun qulay shart-sharoitlarni yaratish va shu bilan bola tanasining barcha tizimlarining normal ishlashiga hissa qo'shish.

**Ta'limiy vazifalar:** a) asosiy hayotiy harakat ko'nikmalarini shakllantirish. Ilk va maktabgacha yoshda asab tizimining yuqori elastikligi tufayli harakatlarning yangi shakllari juda oson va tez o'zlashtiriladi,

harakat ko'nikmalarini shakllantirish jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash bilan parallel ravishda amalga oshiriladi;

b) jismoniy qobiliyatlarni va ular bilan bog'liq harakat qobiliyatlarini tarbiyalash. Bu yoshda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish jarayoni ularning har biriga alohida yo'naltirilmasligi kerak. Aksincha, har tomonlama garmonik rivojlanish tamoyiliga asoslanib, barcha jismoniy qobiliyatlarni har tomonlama tarbiyalashni ta'minlash uchun vositalarni shunday tanlash, faoliyatni mazmuni va xarakterini o'zgartirish, harakat faoliyati yo'nalishini tartibga solish kerakki, barcha jismoniy qobiliyatlarning uyg'un rivojlanishi ta'minlanishi kerak.

c) bolalarga boshlang'ich jismoniy tarbiya bilimlarini yetkazish, ularning intellektual qobiliyatlarini rivojlantirish. Bu ularning bilim, aqliy qobiliyatlarini kengaytirishga imkon beradi.



**27-rasm. Maktabgacha yoshdagi bolalarda asosiy hayotiy harakat ko'nikmalarini shakllantirish jarayoni.**

**Tarbiyaviy vazifalar:** a) jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga doimiy qiziqishni shakllantirish, chunki bu uyushgan va muntazam jismoniy faoliyat uchun barqaror ehtiyoj va ijobiy motivatsiyani shakllantirish uchun

eng qulay davr. Shu bilan birga, bir qator shartlarga rioya qilish kerak: vazifalarning maqsadga muvofiqligini ta'minlash, ularning muvaffaqiyatli bajarilishi bolalarni yuqori faoliyatga undaydi; bajarilgan vazifalarni ijobiy baholash; bolaga ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lish va uning harakatlarini rag'batlantirish va boshqalar;

b) axloqiy irodaviy fazilat-larni tarbiyalash (halollik, qat'i-yatlilik, jasorat va boshqalar); aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasini targ'ib qilish.

*Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining vazifasi* – ularning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash, chiniqtirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, gavnani to'g'ri tutish, umumiy va shaxsiy gigiyena qoidalariga e'tibor beradigan qilib voyaga yetkazishdan iborat.

Sog'lomlashtiruvchi, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalar, nisbatan mustaqil bo'lishiga qaramay, aslida bir-biri bilan

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

chambarchas bog'liq va shuning uchun ularni har tomonlama hal qilish kerak. Ushbu vazifalar birgalikda hal qilinsagina bola nafaqat jismoniy, balki ma'naviy jihatdan barkamol bo'lib rivojlanishiga erishish mumkin.

Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalashning o'ziga xos vazifalarini samarali amalga oshirish uchun obyektiv qonunlarga tayanish va bolaning anatomik fiziologik va aqliy xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya jarayonini tashkil qilish kerak.

Bundan tashqari, maktabgacha yoshdagi bolalarni tarbiyalash davlat miqyosidagi dolzarb masala hisoblanib, bu masala me'yoriy-huquqiy jihatdan ham mustahkamlanib kelmoqda. Xususan, mamlakatimizning yetakchi olimlari tomonidan ham sohaga alohida e'tibor qaratilib, O'zbekiston Respublikasi maktabgacha ta'lim tashkilotlari uchun "Ilk qadam" davlat o'quv dasturining takomillashtirilgan ikkinchi nashri ishlab chiqildi. Ushbu dastur ilk va maktabgacha yoshdagi bolalarning anatomik-fiziologik xususiyatlarini hisobga olib tuzilgan bo'lib, yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish, velosipedda, rolikli chang'ida, rolikli konkida yurish, yugurish, suzish, turli xildagi harakatli o'yinlar va boshqa **hayot uchun zaruriy** eng oddiy harakat ko'nikmalarini shakllantirish, mustahkamlash, takomillashtirish uchun xizmat qiladigan harakatlar, jismoniy mashqlar, o'yinlar va boshqalarni o'zida mujassamlashtirgan.

Bolalarda harakat ko'nikmalarini shakllantirish kattalarga nisbatan tez kechadi. O'zlashtirishda individuallikka rioya qilinsa, o'rgatishda qiyinchiliklarga duch kelinmaydi. Sababi, bu yoshdagilarning asab tizimining elastikligi, ayniqsa, qo'zg'alish bilan tormozlanishning o'rin almashinuvining yuqoriligi ta'lim jarayoni uchun keng imkoniyatlarni ochadi.

Bolalarda oddiy harakatlar ko'nikmalari zahirasi boyligi, keyinchalik maktab davrida hosil bo'lishi kerak bo'lgan zaruriy harakat malakalarini oson va tez yuzaga kelishi, shakllanishi, ularni o'zlashtirilishini osonlashishiga yordam berishi hozirgi kun amaliyoti, ilmiy tadqiqotlari orqali isbotlangan.

### **§7.2. Maktabgacha yoshdagi bolalarda hayotiy-zaruriy harakatlari va jismoniy qobiliyatlarini tarbiyalash**

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi asosan turli xil mazmun va ko'rinishdagi harakatlar orqali amalga oshiriladi. Ularning belgilangan guruhi hayotiy-zaruriy deb hisoblanadi. Inson hayot faoliyati davomida kerak bo'ladigan barcha harakatlar *hayotiy-zaruriy harakatlar* deb ataladi.

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

Odatda, oilada tinch, passiv harakatlar bilan cheklanadigan bolalarga, sho'x, harakatchan bolalarga nisbatan ijobiy fikr bildiriladi. Ularga kattalar osoyishtaligiga zarar keltirmasligi muammosi nuqtayi nazaridan qaraladi. O'tirgan joyidan turmay, hatto, o'ziga yaqin joyda turgan o'yinchog'ini ham kattalar olib berishini talab qilib, joyidan siljmay uzoq o'tirishni yoqtiradigan, kam harakatlanuvchi bolalar faol bolalarga nisbatan jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi, tabiiy ravishda orqada qolishi amaliyotda isbotlangan.

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

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

Maktabgacha yosh davri individni faqat umumiy rivojlanishidagi muhim davr hisoblanmay, jismoniy rivojlanishi, salomatligini yaxshilani-shi, harakatlar zahirasi ortishi hamda harakat madaniyatini shakllanishiga zamin yaratishning asosiy poydevori bo'lib xizmat qiladi. Shuning uchun ham "sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatining poydevori maktabgacha ta'lim muassasalarida qo'yiladi" deyilishi bejiz emas.

Jismoniy qobiliyatlar deganda biz bolaning jismoniy holatini tavsiflovchi sifatlar va qobiliyatlar: birinchidan morfofunktsional rivojlanish holati – tanasining konstitutsiyasi, ikkinchidan fiziologik funksiyalarini tushunamiz. Tananing konstitutsiyasini tavsiflovchi belgilar qatoriga, xususan, uning bo'yi, vazni, tana shakli va boshqalar kabi jismoniy ko'rsatkichlari kiradi. Inson tanasining turli xil fiziologik funksiyalari orasida, ayniqsa, odamning ma'lum bir harakat doirasini bajarish qobiliyati va harakat (jismoniy) sifatlarining rivojlanish darajasi bilan tavsiflanadigan harakat vazifalari tushuniladi.

Aniqlanishicha, umumiy chidamlilik, kuch, muvozanatni saqlash va boshqa qobiliyatlarning namoyon bo'lishida o'g'il bolalar va qizlarning eng jadal rivojlanish (sensitiv) davrlari bir-biriga to'g'ri kelmaydi. Bu jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish tezligidagi jinsga bog'liq farqlar mavjudligini ko'rsatadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning asab tizimi elastikligi bilan ajralib turadi, buning asosida bolada yangi shartli aloqalar osongina shakllanadi. Ushbu xususiyat erta yoshlikda turli xil harakat ko'nikmalarini, shuningdek, o'z-o'ziga xizmat ko'rsatish ko'nikmalarini shakllantirish uchun ishlatilishi kerak. Biroq, maktabgacha yoshdagi bolani tanasining noqulay atrof-muhit sharoitlariga qarshi kurashuvchanligi nisbatan past bo'ladi, natijada bolalarda oshqozon-ichak, shamollash va boshqa kasalliklar osongina paydo bo'ladi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi maktabgacha yoshdagi bolalarning psixofiziologik xususiyatlarini hisobga oladi: organizmning ishlash imkoniyatlari, paydo bo'ladigan qiziqishlar va ehtiyojlar, ko'rgazmali-taqlidiy va mantiqiy fikrlash shakllari, rivojlanish bilan bog'liq faoliyat turining o'ziga xosligi, bolaning ruhiyatida ro'y beradigan asosiy o'zgarishlar va "bolaning rivojlanishining yangi, yuqori bosqichiga o'tishga" tayyorlanishi.

Maktabgacha yoshdagi bolaning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga jismoniy tarbiyaning turli vositalari va usullari ta'sir qiladi. Tezlikni rivojlantirishning samarali vositasi bu harakatlarni tezda bajarish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlardir. Bolalar mashqlarni sekin sur'atda oson va tez o'zlashtiradilar. O'qituvchi mashqlar uzoq, monoton (bir xilda) bo'lmasligini ta'minlashi kerak. Ularni turli xil sharoitlarda turli xil intensivlikda, tushunarli va talablarning pasayishi bilan takrorlash maqsadga muvofiqdir.

**Tezkorlik** – bu qisqa vaqt ichida harakatlarni imkon qadar tezlik bilan bajarish qobiliyati. Bolalarda asab tizimining yuqori elastikligi shartli refleks aloqalarini shakllantirish va qayta qurishning qiyosiy qulayligi tezlikni rivojlantirish uchun qulay sharoit yaratadi.

Bolalarda maksimal yugurish tezligini rivojlantirish qobiliyatini tarbiyalash uchun quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin: tez va sekin

tezlikda yugurish; to'g'ri chiziqda, diagonal bo'ylab tezlanish bilan yugurish. Mashqlarni har xil sur'atlarda bajarish foydalidir, bu bolalarda mushaklarning turli xil harakatlarini mo'ljallangan sur'at bilan bog'liq ravishda amalga oshirish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi. Harakatlar tezligini bir muncha vaqt ushlab turish qobiliyatini rivojlantirish uchun qisqa masofalarga yugurish samarali vositadir. Harakatning tez boshlanishini o'rgatishda signallarda tezlashuv bilan yugurish qo'llaniladi; Bunda harakatlarni turli xil boshlang'ich pozitsiyalardan boshlash samaraliroqdir. Ushbu mashqlar ertalabki mashg'ulotlarga, jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga, shuningdek, bolalar mashqlarni eng yuqori tezlikda bajarishga majbur bo'lganda harakatli o'yinlarga kiritilgan.



**28-rasm. Bolalarda yugurish tezligini namoyon bo'lishi.**

Tezlikni rivojlantirishga tezlik-kuch mashqlari yordam beradi: sakrash, uloqtirish (yugurish bilan uzunlik va balandlikka sakrash paytida depsinish, uloqtirish paytida yuqori tezlikda uloqtirish). Tezlikni rivojlantirish uchun bolalarning jismoniy tayyorgarligini, shuningdek, ularning sog'lig'ini hisobga olgan holda, yaxshi o'rganilgan mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi.

**Chaqqonlik** - bu odamning yangi harakatlarni tezda o'rganish, shuningdek, ularni to'satdan o'zgaruvchan muhit talablariga muvofiq qayta qurish qobiliyatidir. Chaqqonlikni rivojlantirish bolalar bilan yangi

mashqlarni tizimli ravishda o'rganishga olib keladi. Chaqqonlik mashqlari asab tizimining elastikligini oshiradi, harakatlarni muvofiqlashtirishni yaxshilaydi va yangi, murakkabroq mashqlarni o'zlashtirish qobiliyatini rivojlantiradi.



29-rasm. Bolalarda o'yin davomidagi chaqqonlik.

Chaqqonlikni rivojlantirishga o'zgaruvchan sharoitlarda mashqlarni bajarish yordam beradi. Shunday qilib, harakatli o'yinlarda bolalar oldindan belgilanmagan holda doimiy ravishda bir harakatdan ikkinchisiga o'tishlari, o'z tengdoshlarining harakatlariga muvofiq murakkab harakat vazifalarini tezda, kechiktirmasdan hal qilishlari kerak. Chaqqonlik harakat texnikasini keskin o'zgartirishni talab qiladigan og'ir sharoitlarda bajariladigan mashqlarni (obyektlar orasidan yugurish, va hokazo), turli buyumlar, jismoniy tarbiya jihozlaridan, qo'shimcha topshiriqlar bilan, bitta obyekt (halqa, shnur) bilan mashqlarni birgalikda bajargan holda rivojlanadi.

**Egiluvchanlik** – bu inson tanasi alohida qismlarining ma'lum bir yo'nalishdagi harakatlarini eng katta diapazoniga (amplitudasiga) erishish qobiliyatidir. Egiluvchanlik umurtqa pog'onasi, bo'g'imlar, paylarning holatiga, shuningdek, mushaklarning elastikligiga bog'liq. Egiluvchanlik katta amplitudali jismoniy mashqlarni, xususan, umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarishda rivojlanadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning tayanch-harakat tizimida egiluvchanlik yuqori darajada namoyon bo'ladi.

Egiluvchanlik mashqlarini alohida bo'g'implarning (masalan, tizzaning) qaytarilmas deformatsiyasi (jarohatlanishi)ga olib kelishi mumkin bo'lgan darajada bajarilmasdan, tabiiy egiluvchanlikni saqlab qolishga intilish kerak. Egiluvchanlik mashqlarini birinchi navbatda, to'liq bo'lmagan tebranish bilan bajarish tavsiya etiladi, masalan, 2-3 marta yarim egilish, keyin esa to'liq egilish, 2-3 marta yarim cho'zilish, keyin chuqur cho'zilish.



30-rasm. Bolalar bilan egiluvchanlik mashqlari.

**Muvozanat** – odamning yer (pol) sathidan kichraytirilgan va ko'tarilgan tayanch maydonida turli xil harakatlarni bajarish va holatlarni saqlashda barqaror holatni saqlab turish qobiliyatidir. Bu sifat insonni obyektlarga, bir-biriga tegmasdan harakatlanishi, turli xil ishlarda zarur bo'lgan vazifalarni muvaffaqiyatli bajarishi uchun zarurdir. Muvozanat vestibulyar apparatlarning holatiga, barcha tana tizimlariga, shuningdek tananing umumiy og'irlik markazining (UOM) joylashishiga bog'liq. Maktabgacha yoshdagi bolalarda UOM tananing nisbatan yuqoriroq qismida joylashgan, shuning uchun ular uchun muvozanatni saqlash qiyinroq. Mashqlarni bajarayotganda, holatlarni o'zgartirganda, tananing og'irlik markazi siljiydi va muvozanat buziladi. Tananing kerakli holatini tiklash uchun harakat qilish kerak. Muvozanat ko'proq kamaytirilgan va baland tayanch zonasida bajariladigan mashqlarda (konkida uchish,

velosipedda yurish, yurish, skameykada yugurish), shuningdek, barqaror tana holatini saqlash uchun katta kuch talab qiladigan mashqlarda (masofaga uloqtirish, uzunlikka sakrash) rivojlanadi.

**Kuch** - mushaklarning kuchlanishi yordamida tashqi qarshilikni yengish qobiliyati hisoblanadi. Mushaklar kuchini rivojlantirishga mashqlarda ishlatiladigan narsalarning og'irligini oshirish (to'ldirma to'p, qum qoplari va boshqalar); o'z massasini ko'tarish (sakrash), sherikning qarshiligini yengish (juftlik mashqlari) kabi mashqlardan foydalanish orqali erishish mumkin. Bolalar bog'chasida barcha mushak guruhlarining kuchini rivojlantirish uchun turli xil mashqlardan foydalanish kerak, bunda mushaklarning egiluvchanligiga ustunlik beriladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning anatomik va fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda, siz maksimal natijalarga intilmasligingiz va uzunlikka, balandlikka sakrash uchun me'yorlardan oshib ketmasligingiz kerak, chunki bu suyak tizimining, shuningdek, ichki organlarning rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Nafasni ushlab turish, tanadagi katta kuchlanishni keltirib chiqaradigan mashqlar tavsiya etilmaydi.



**31-rasm.** Kichik yoshdagi bolada kuch qobiliyatining namoyon bo'lishi.

Amalga oshirilgan mashqlarning intensivligi, obyektlarning massasi (qum qoplari va boshqalar), jismoniy faoliyatning dozasi asta-sekin oshirilishi kerak. Kuch mashqlarini bajarishda takrorlashlar soni katta ahamiyatga ega: oz miqdor kuchning rivojlanishiga hissa qo'shmaydi, juda ko'pi esa charchoqqa olib kelishi mumkin.

Jismoniy mashqlar tezligini ham hisobga olish kerak: tezlik qanchalik baland bo'lsa, mashqni shuncha kam marta bajarish kerak. Kuch mashqlarida tananing gorizontal va qiya holatlariga ko'proq e'tibor berish kerak. Ular yurak-qon tomir tizimi va umurtqa pog'onasiga yukni kamaytiradi, mashqlar paytida qon bosimini pasaytiradi. Mushaklarning yuqori kuchlanishi bilan bajariladigan mashqlarni tiklovchi mashqlar bilan almashtirish tavsiya etiladi.

**Chidamlilik** – odamning imkon qadar uzoq vaqt davomida ish samaradorligini pasaytirmasdan jismoniy mashqlarni bajarish qobiliyatidir. Chidamlilikni rivojlantirish uchun siklik xarakterdagi mashqlar (yurish, yugurish, sakrash, suzish va boshqalar) eng mos keladi. Monoton yuk charchoqqa olib keladi va bolalarda bu mashqqa nisbatan qiziqishni kamayishiga olib keladi. Shuning uchun, ayniqsa, toza havoda turli dinamik mashqlar: yurish, yugurish, konkida uchish, chanada uchish, velosipedda uchish, suzish va hokazolarni qo'llash tavsiya etiladi. Harakatli o'yinlar ham foydali bo'lib, ijobiy his-tuyg'ularni uyg'otadi va charchoq hissini kamaytiradi. Yurish (piyoda, chang'ida) ham tavsiya etiladi, bunda mashqlar dam olish bilan almashtiriladi. Mashqlarning dozasi va mashg'ulotlar davomiyligi guruhdan guruhga oshadi. Ushbu mashqlar ko'p sonli mushak guruhlarga ta'sir ko'rsatadi va bu chidamlilikning rivojlanishiga yordam beradi.

Ilk va maktabgacha yoshda deyarli barcha jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash muammolarini hal qilish muhimdir. Avvalo, koordinatsion qobiliyatlarini tarbiyalashga, xususan, muvozanat hissi, aniqlik, ritm, individual harakatlarning izchilligi kabi tarkibiy qismlarga e'tibor qaratish lozim. Bu yoshdagilarga yangi harakatlarni o'rgatishda yaxlit o'rganish usuliga ustunlik berish lozim. Harakatlarni qismlarga ajratishda bola harakatning mazmunini tushunmasligi orqali unga bo'lgan qiziqishni yo'qotadi. Bola darhol o'z harakatlarining natijasini ko'rishni xohlaydi.

Ilmiy va amaliy ma'lumotlarni umumlashtirib, jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy tarbiya jarayonida hal qilinishi kerak bo'lgan vazifalarning mohiyatini ochib beradi, ushbu vazifalarni amalga oshirishning asosiy yondashuvlari, samarali vositalari va usullarini belgilaydi, jismoniy tarbiya insonning yosh rivojlanishining asosiy bosqichlari va uning hayot sharoitlari jarayonini tashkil qilish uchun maqbul shakllarni aniqlaydi va ishlab chiqadi.

Bola jismoniy madaniyat boyliklari bilan to'g'ridan-to'g'ri tanishish zarurligini qanchalik tez anglasa, uning hayotining jismoniy tomoniga ijobiy munosabat va qiziqishni aks ettiruvchi muhim ehtiyoj shunchalik tez shakllanadi.

Shunday qilib, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishning mazmuni va usullarini oqilona tanlash jismoniy tarbiya samaradorligini oshirishning muhim jihati hisoblanadi.

### **§7.3. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining vositalari**

Jismoniy tarbiya bolaning yaxlit rivojlanishining ajralmas qismi bo'lib, harakat ko'nikmalarini, ijtimoiy o'zaro munosabatlarni va umumiy farovonlikni rivojlantiradi. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiya sog'lom turmush tarzi va jismoniy faoliyatga ijobiy munosabat uchun asos yaratadi. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida tegishli vosita va usullarni hayotga tatbiq etish butun umr davomida harakat va jismoniy mashqlarga odatni shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash jarayonida bolaning tanasiga ko'p qirrali samarali ta'sir ko'rsatadigan quyidagi vositalardan foydalaniladi:

- jismoniy harakatlar va mashqlar;
- tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari;
- gigiyenik omillar.

Jismoniy tarbiya vositalaridan to'liq va maqsadli foydalanish bolaning har tomonlama mukammal jismoniy rivojlanishini ta'minlaydi.

**Jismoniy harakat va mashqlar** jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi hisoblanadi. Ular bolaning harakatlarga bo'lgan tabiiy ehtiyojini to'liq qondiradi, uning ko'p qirrali rivojlanishini ta'minlaydi. Jismoniy mashqlar individual ixtiyoriy harakatlardan iborat bo'lgan harakat faoliyatining turli shakllariga asoslanadi. Barcha ixtiyoriy harakatlar ong ishtirokida amalga oshirilib, hayot jarayonida inson tomonidan o'zlashtiriladi va uning irodasiga bo'ysunadi. Birlashtiruvchi elementar harakatlar murakkab harakatlarga qo'shiladi va murakkab harakat faoliyatlari deb ataladi. Bolalar o'zlashtirgan barcha harakat faoliyatlari avvalo taqlid obyekti sifatida takrorlanadi, keyin ular yangi, yanada murakkab harakat faoliyatlarini qurish uchun asos bo'ladi.

Har bir jismoniy mashq bir emas, balki bir nechta xarakterli xususiyatlarga ega. Shuning uchun bir xil mashq turli tasniflarda taqdim etilishi mumkin. Eng keng tarqalgan tasniflar quyidagi mezonlarga asoslanadi:

– **jismoniy tarbiyaning tarixan shakllangan tizimlari asosida**, ularga quyidagilar kiradi: *gimnastika mashqlari, o'yinlar, turistik jismoniy mashqlar, sport mashqlari*;

– **anatomik belgilariga ko'ra**: *yelka kamari mushaklari, bel-yonbosh mushaklari, oyoq mushaklari uchun mashqlar*;

– **ta'lim muammolarini hal qilish ahamiyati bo'yicha**: *asosiy mashqlar, yetakchi mashqlar, tayyorgarlik mashqlari*;

– **u yoki bu jismoniy sifatni rivojlantirishga yo'naltirilganligi bo'yicha**: *tezlik-kuch mashqlari, kuch mashqlari, chaqqonlik va chidamlilikni namoyon bo'lishini talab qiladigan mashqlar, jismoniy faoliyatga ta'sir qiluvchi mashqlar. egiluvchanlikni rivojlantirish, jismoniy sifatlarning murakkab namoyon bo'lishini talab qiladigan mashqlar*;

– **biomekanik xususiyatlariga ko'ra**: *siklik xarakterdagi jismoniy mashqlar (yugurish, suzish, velosipedda yurish, chang'i uchish); atsiklik xarakterdagi jismoniy mashqlar (sakrash, uloqtirish); kombinatsiyalangan jismoniy mashqlar (yugurish bilan sakrash yoki otish va hk.); aylanish yoki murakkab-fazoviy mashqlar (akrobatik va boshqalar).*

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy mashqlardan bolalarning yoshi, sog'lig'i, jismoniy tayyorgarligi

va jismoniy rivojlanishining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda, ilmiy tavsiyalar talablari asosida foydalanish jismoniy tarbiya muammolarini samarali hal qilish imkonini beradi.



32-rasm. Jismoniy tarbiya jarayoni maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy mashqlar.

Gigiyeynik omillarga umumiy mehnat va dam olish tartibi, ovqatlanish, kiyim-kechak, poyabzal, jismoniy tarbiya jihozlari, binolar, o'yin maydonchalari va boshqalar gigiyenasi kiradi. Ular jismoniy mashqlarning bola organizmiga ta'siri samaradorligini oshiradi. Ovqatlanish tartibini buzish, ish va dam olishni noto'g'ri almashinuvi, kunlik rejimga rioya qilmaslik jismoniy mashqlarni qo'llash jarayonida ijobiy o'zgarishlarga erishishni qiyinlashtiradi. Shuning uchun atrof-muhit sharoitlariga qarab, qo'llaniladigan mashqlar tarkibi va yuklamaning xarakteri (hajmi, intensivligi) o'zgartirilishi, to'liq va o'z vaqtida ovqatlanish, ish va dam olishni to'g'ri almashinuvi, kunlik rejimga rioya qilish skelet va mushak tizimining rivojlanishiga yaxshi hissa qo'shadi va jismoniy mashqlarni qo'llashning ijobiy samarasini oshiradi. Gigiyeynik omillar ham mustaqil ahamiyatga ega bo'lib, ular barcha organlar va tizimlarning ishini normallashtiradi.

Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari jismoniy mashqlar bilan birgalikda shug'ullanuvchilarga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Meteorologik sharoit (omil)larning o'zgarishi (quyosh nuri, havo va suv haroratining

ta'siri, dengiz sathi va atmosfera bosimining o'zgarishi, havo harakati va ionlashuvi va boshqalar) inson organizmining salomatlik holati va faoliyatida ma'lum biokimyoviy o'zgarishlarni keltirib chiqaradi, bu esa ijobiy o'zgarishlarga olib keladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan ikki xil yo'nalishda foydalaniladi:

– *jismoniy tarbiya jarayoni amalga oshiriladigan eng qulay shart-sharoitlarni yaratadigan qo'shimcha omillar sifatida*: Ular jismoniy mashqlarni organizmga ta'sirini to'ldiradi, jismoniy mashqlar natijasida yuzaga keladigan biologik jarayonlarning faollashishiga yordam beradi, tananing umumiy ish faoliyatini oshiradi, charchash jarayonini sekinlashtiradi va hokazo;

– *organizmni chiniqtiruvchi nisbatan mustaqil vosita sifatida* (quyosh va havo vannalari, suv protseduralari).

Optimal tarzda foydalanilganda, ular faol dam olish shakliga aylanadi va tiklanish ta'sirini oshiradi. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishning asosiy talablaridan biri ularni jismoniy mashqlar bilan birgalikda tizimli va kompleks qo'llashdir.



**33-rasm. Ochiq havoda mashq bajarish jarayoni.**

Bolalarning jismoniy tarbiya tizimida tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari (quyosh nuri, havo, suv)dan foydalanishda ularning ekologik

tozaligiga ishonch hosil qilish kerak. Faqat ekologik toza tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlarini qo'llashgina ijobiy natija beradi.

Jismoniy tarbiya vositalari haqida to'liq ma'lumotga ega bo'lish o'qituvchiga muayyan sog'liq muammolarini hal qilish uchun eng samaralisini tanlash, jismoniy mashqlarning yangi komplekslari va tizimlarini maqsadli ishlab chiqishni amalga oshirish, har xil turdagi vositalarning turli kombinatsiyalarini yaratishga yordam beradi. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiya erta bolalik davridan boshlash har tomonlama garmonik rivojlanishining muhim tarkibiy qismidir. Turli xil vositalar va yondashuvlardan foydalanish harakat ko'nikmalari va malakalarini, ijtimoiy o'zaro ta'sirni va jismoniy faoliyatga ijobiy munosabatni rivojlantirishni ta'minlaydi.

#### §7.4. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasida qo'llaniladigan asosiy uslublar

Bolalarni harakatga o'rgatish eng kichik yoshdan boshlanadi va hayotiy-zaruriy harakat malakalari, ko'nikmalarini osondan qiyinga didaktik tamoyili asosida, ketma-ketlikka rioya qilib, jismoniy tarbiya haqida eng sodda bilimlar, shaxsiy va umumiy gigiyena talablari va qoidalariga asta-sekinlik bilan rioya qilishga o'rgatish bilan qo'shib olib boriladi.

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

Bolani mashqlantirish uchun **tanlanadigan uslublar** ularning harakat faolligi darajasini aniqlashni taqazo etadi. Harakatga o'rgatish, ya'ni, o'qitishni boshlashdan avval bu yoshdagilarning harakat faolligi darajasini o'rganishni qoidaga aylantirish lozim bo'ladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni harakatga o'rgatishda *ko'rgazmalilik, so'zdan foydalanish, amaliy (qat'iy yoki qisman tartiblashtirilgan mashq, o'yin va musobaqa)* uslublaridan foydalaniladi.

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

Ular harakat faolligi *yuqori*, *o'rtacha* va *past* bolalar deb guruhlariga ajratiladi:

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

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

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

Harakat faolligini hozirgi kundagi baholanishining qayd qilingan darajalari jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilarning barcha yoshdagilari uchun ham xos bo'lib, jismoniy tarbiya ta'limi tizimining barcha bo'g'inlarida foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

**Bolalarni harakatga o'rgatish uslublari.** Bolani harakatga o'rgatishda *ko'rgazmalilik*, *so'zdan foydalanish*, *amaliy (qat'iy yoki qisman tartiblashtirilgan mashq, o'yin va musobaqa)* uslublaridan foydalaniladi.

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

b) *so'z uslubi* yordamida harakatning ijrosi gapirib tushuntiriladi, so'ng, ko'rsatiladi, buyruq beriladi, mazmunini gapirish bilan mashqni bajarish qo'shib, birgalikda amalga oshirilishi, suhbat qilinishi mumkin, javob bera oladiganlaridan so'raladi va yana boshqa uslubiyatlardan ham foydalaniladi.

c) *amaliy uslublar* bolalarning amaliy harakat faoliyati bilan bog'liq bo'lib, harakatlarni o'z muskul-harakat sezgilarida to'g'ri idrok etilishini amalda tekshirishni ta'minlaydi. Amaliy uslublar **qat'iy yoki qisman**

**tartiblashtirilgan, mashqlarni o‘yin (obrazli) shaklida o‘tkazish, musobaqa elementlaridan foydalanish** kabi shakllarda xarakterlanadi.<sup>1</sup>

Qayd qilingan uslublarni maktabgacha yoshdagilarga qo‘llash boshqa yoshdagilarga qo‘llashga nisbatan o‘zining xususiy tomonlariga ega. Pedagogik jarayonda ta‘lim uslublaridan umumiy holda foydalaniladi. Tarbiyachi mashqlar mazmuni, bolalarning yosh imkoniyatlari va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda birinchi holatda ta‘limning ko‘rgazmali uslubini qo‘llaydi – bolaning harakat namunasini tushuntirish orqali idrok qilishiga erishadi, ikkinchidan bir holatda mashq mazmuni va tuzilishini og‘zaki tushuntirish uslubini qo‘llaydi. Biroq ikkinchi holatda pedagog bu yoshdagi bolalarda mavjud hayotiy tajriba va harakatlar haqidagi aniq tasavvurga tayanadi. Ko‘rgazmali yoki og‘zaki uslublardan so‘ng darhol bolalar amaliy harakatlarga – harakatlarni mustaqil bajarishga o‘tishlari lozim.

*Ko‘rgazmalilik uslubi* barcha yoshdagi guruhlarda yoshining katta-kichikligiga, harakat malakasi zahirasining ko‘p yoki ozligiga qarab qo‘llashda mezon rolini bajaradi. Eng kichik yoshdagilarning harakat malakalari zahirasi aytarli darajada kamligi tufayli, ularda mashqlar haqida birlamchi tasavvurni hosil qilish juda qiyin. Shuning uchun ham harakatga o‘rgatish uchun ko‘rgazmalilik uslubidan nisbatan ko‘proq foydalaniladi.

Jismoniy mashqlarni ko‘rsatishdan tashqari ko‘rgazmali qurollar - rasmlar, fotosuratlar, chizmalar, maketlar, video materiallar, sekinlashtirilgan multivideolardan foydalanish mashg‘ulot paytida mashq texnikasini egallashni osonlashtiradi.

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

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

<sup>1</sup> Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi: KHK uchun o‘quv qo‘llanma / M.X. Tadjiyeva, S.I. Xusanxodjayeveva; – T.: «Iqtisod-Moliya», 2017. – 244 b.



**34-rasm. Mashq bajarish jarayonida ko'rgazmalilik uslubining qo'llanilishi.**

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

Bolalarni mashqlarni qo'rqmay bajarishga o'rgatish muhimdir. Harakat malakasini shakllantirishda ritm, tempni his qildirish, qo'shiq, aytishuvlar bilan o'ynaladigan o'yinlarga musiqa tavsiya qilinadi.

*So'zdan foydalanish uslubi* bolada jismoniy mashq haqida to'g'ri tasavvur hosil qilish, uni ko'z oldiga keltirib fikrlashiga yordam beradi. Ko'rgazmalilik va so'z yordamida tushuntirish uslublari ikkalasi birga qo'shib olib borilsa, keyinchalik bolalar jismoniy mashqlarini nomini eshitishi bilan yoki yozilganlarini ko'rishi bilan mashqlarni qiynalmasdan bajara olish malakasiga ega bo'la boshlaydilar. Tushunarliroq bo'lgan so'z iboralari bilan: quyonga o'xshab sakraymiz, qarg'aga o'xshab uchamiz, ovoz chiqaramiz, shuningdek, ritmni his qildirish maqsadidagi she'rlar (to'rtliklar, oltiliklar yoki tez takrorlanadigan misralar) va h.k.lar tarzida.

Harakat malakasi, harakat tajribasi qanchalar boy, katta bo'lsa, ularga jismoniy mashq o'rgatishda so'z bilan tushuntirish uslubidan foydalanish

osonroq bo'ladi. Xarakteriga ko'ra so'z o'rgatishni har xil bosqichida turlicha bo'lishi lozim.

O'rgatishni boshlanishida harakat to'liq tushuntiriladi, keyinchalik esa tushuntirish qisqa ko'rsatma berishlari bilan almashinadi. Ko'rsatmalar yordamida harakatdagi xatolarni to'g'irlash va ogohlantirish, ularni baholash mumkin. Buyruqlar va ko'rsatmalar maktabgacha yoshdagilarda jismoniy mashqlarni teng boshlash, teng tugallash, uni sur'atini, ritmini boshqarish, harakatga yo'nalish berish uchun qo'llaniladi. Gimnastikada qabul qilingan eng oddiy buyruqlar, mashq musiqasiz bajarila boshlansa, asosan katta yoshdagi guruhlarda foydalanish mumkin. Ko'rsatmalardan esa asosan kichik yoshdagi guruhlarda ko'proq foydalaniladi.

Ko'pchilik jismoniy mashqlar, ashulalar, she'rlar mazmuni aytiladigan voqealar va harakatni qanday bajarilishi kerakligi haqida yozilgan matnni o'qish bilan qo'shib ijro etadi. Ijro paytida bolalarga savol berish ularni fikrlashga o'rgatadi, o'sha jismoniy mashq haqida to'liq bilimga ega bo'lishga, harakatni his qilishga imkoniyat yaratadi.

Suhbat ham bajariladigan jismoniy mashq haqida ko'proq ma'lumotga, fikrga ega bo'lish va jismoniy mashqlarni bajarilishi haqida lozim bo'lgan malakalarga manba bo'lishi amaliyotda kuzatilgan. Jismoniy tarbiya va sportga oid rasmlar ko'rish, o'yingohlarga ekskursiyalar va sayrlar qilish davomida ham so'zdan foydalanish ularni fikrlashga o'rgatadi.

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

Bu yoshda ko'proq dinamik xarakterdagi mashqlar tanlab olinishi, bir yo'la ko'plab asosiy muskul guruhlariga hamda individ organizmiga fiziologik ta'sir o'tkaza oladigan, chaqqonlikni, harakat koordinatsiyasini rivojlantirishga sharoit yaratadigan mashqlardan foydalanish tavsiya qilinadi. Bu talablarga jismoniy mashqlardan

*O'yin uslubining* o'ziga xosligi shundaki, u bolalarni ijodiy izlanishga undaydi, yaratuvchanlik faoliyatini shakllantiradi.

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

ko'proq velosipedda yurish, suzish, harakatli o'yinlar, sport o'yinlarining elementlarini qamrab olgan harakatlar, jismoniy mashqlar javob beradi.

Maktab yoshigacha bo'lgan bolalarga *statik* xarakterdagi jismoniy mashqlar berish tavsiya etilmaydi. Bu mashqlar nerv tizimi va muskullarni toldiradi, qon aylanish va nafas olishning ritmini buzadi. To'liq muskul qisqarishi(zo'riqishi)ni talab qiladigan kuch mashqlari esa muskul va nerv bo'g'inlarining ishlarini susaytiradi. Yoshi ulg'aygan sari jismoniy mashqlar ham o'zgartiriladi va qiyinlashtiriladi.

Amaliy uslublarning xilma-xil turlaridan biri **o'yin uslubidir**. Bu uslub maktabgacha yoshdagi bolalarning yetakchi faoliyatiga yaqin, ular bilan ishlashda juda o'ziga xos va samarali bo'lib, ko'rgazmali obraz va ko'rgazmali amaliy tafakkur elementlarini hisobga oladi. U turli harakat ko'nikmalarini, harakatlarning mustaqilligini, o'zgaruvchan sharoitga nisbatan tezkor javob reaksiyalarini bir vaqtda takomillashuviga, ijodiy faollik ko'rsatishga imkon yaratadi. O'yin harakatlari jarayonida bolalarda axloqiy-irodaviy sifatlar shakllanadi, bilishga intilish o'sadi, xatti-harakat va jamoada o'zini tutish tajribasi hosil bo'ladi.



**35-rasm. Mashg'ulot jarayonida o'yin uslubidan foydalanish.**

Kichik guruhlarda bolalarni harakatlarga o'rgatishda harakatlar xarakteri haqida emotsional obrazli tasavvur (masalan, "sichqonlardek

yengil va sokin yugurasiz”, “quyonchalarga o‘xshab sakrash kerak”)ni oydinlashtirishga yordam beruvchi o‘yin usullari qo‘llaniladi.

**Musobaqa uslubi** ham amaliy uslubga kiradi. Maktabgacha yoshdagi bolalarga ta‘lim berishda u faqat pedagogik rahbarlik sharoitida qo‘llanilishi mumkin. Bu uslub ko‘proq bolalar bog‘chalarining katta guruhlarida avval egallangan harakat ko‘nikmalarini (biroq birinchilik uchun musobaqani emas) takomillashtirish maqsadida qo‘llaniladi. O‘tkaziladigan musobaqa bolalar kuchiga mos bo‘lishi, axloqiy-irodaviy fazilatlarni tarbiyalash, shuningdek, o‘z yutuqlarini va boshqa bolalarning muvaffaqiyatlarini ongli munosabatda bo‘lish asosida to‘g‘ri baholash musobaqaning majburiy shartidir. Ayniqsa, jamoa hissini, boshqalar muvaffaqiyatidan hasad va g‘arazgo‘yliksiz shodlanish kabi fazilatlarni tarbiyalash muhimdir. Sifat yoki tezkorlik bo‘yicha musobaqa jarayonida topshiriqni o‘yin yoki mashq tarzida bajarayotgandagi muvaffaqiyatsizlik bolani xafa qilib qo‘yishi mumkin. Bunday paytda tarbiyachining roli, salbiy emotsiyani ijobiy emotsiyaga aylantira olish mahoratining ahamiyati nihoyatda muhimdir. Bunga bolalarni musobaqa jarayonini idrok etishga tayyorlash, muvaffaqiyatsizlikka uchraganda esa, ular ongiga ishonchli dalillar bilan ta‘sir etish va salbiy emotsiyalarni topshiriqni muvaffaqiyatli hal etish omiliga aylantirish orqali erishiladi.

### **Nazorat savollari**

1. Ilk va maktabgacha yosh davri qaysi yoshlarni o‘z ichiga oladi?
2. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining vazifasi nimalardan iborat?
3. Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining vazifalarini qanday xususiy turkumlarga ajratish mumkin?
4. Qanday harakatlarni hayotiy-zaruriy harakatlar deb ataymiz?
5. Maktabgacha yoshdagi bolalarni harakatga o‘rgatishda qanday uslublardan foydalaniladi?
6. Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligi darajasiga ko‘ra qanday guruhlariga bo‘linadi? Bunda qanday mezonlarga asoslaniladi?
7. Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalarni harakatlarga o‘rgatishda ko‘rgazmalilik uslubidan foydalanishning ahamiyati qanday?

8. Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalarga mashg'ulot olib borish jarayonida so'zdan foydalanish uslubini qo'llashning xarakterli tomoni qanday?

9. Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalarga mashg'ulot olib borish jarayonida qanday amaliy uslublardan foydalanish mumkin?

10. O'yin uslubini qo'llashning o'ziga xos tomonini tushuntiring!

11. Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalarga mashg'ulot olib borish jarayonida musobaqa uslubidan foydalanishda nimalarga e'tibor qaratish lozim?

### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Abdullayev A.A., Xonkeldiyev Sh.X. – Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. (2-jild) – O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2018-y. 392 bet.

2. Tadjiyeva M.X., Xusanxodjayeva S.I. – Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi: KHK uchun o'quv qo'llanma / T.: «Iqtisod-Moliya», 2017. – 244 b.

3. Achilov A.M., Akramov J.A., Goncharova O.V. / Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash // O'quv qo'llanma – T.: 2009-yil “Lider Press” nashriyoti. 204 bet.

4. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. I jild. – T.: “ITA-PRESS” nashriyoti 2014-yil 296 bet.

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с., ил. (Корифеи спортивной науки).

6. Raxmanov E.T. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma — “O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT” NMIU, Toshkent – 2023, 260 bet.

7. Raxmanov E.T., Abdusalomov I.K. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (jismoniy tarbiya darslarida rejalashtirish va pedagogik nazorat). O'quv qo'llanma — “O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT” NMIU. Toshkent, 2023. – 178 bet.

8. Татьяна К.К. «Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста»: МПГУ; V/; 2015 г.

## VIII BOB. MAKTAB O'QUVCHILARINING JISMONIY TARBIYASI

### §8.1. Maktab o'quvchilari jismoniy tarbiyasining ijtimoiy-pedagogik ahamiyati

Umumiy o'rta ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya barcha tarbiyaviy ishlarning muhim qismidir. Jismoniy tarbiyani to'g'ri amalga oshirish sog'lom turmush tarzini shakllantirish, o'quvchilarni ijtimoiy foydali mehnatga va Vatanni himoya qilishga to'liq tayyorlashning muhim shartlaridan biridir.

Inson hayotida maktab davridagi jismoniy tarbiyaning ahamiyati har tomonlama jismoniy va ruhiy salomatlik uchun poydevor yaratish, hayotda zarur bo'lgan harakat ko'nikmalari va malakalarini shakllantirish, o'z sog'lig'iga ehtiyotkorlik va mas'uliyat bilan munosabatda bo'lish, boshqa fuqarolarning gigiyena ko'nikmalarini va sog'lom turmush tarzini shakllantirishni rivojlantirishdan iborat.

Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy ahamiyatiga quyidagilar kiradi:

– jismoniy va ma'naviy-axloqiy rivojlanishning yuqori darajasiga erishish, aqliy va jismoniy ko'rsatkichlarni oshirish, mashg'ulot rejimidan kelib chiqadigan ruhiy va hissiy stressning salbiy ta'sirini kamaytirish;

– shaxsning axloqiy ongini va xulq-atvorini, irodaviy fazilatlarini, mehnatsevarlikni, o'z-o'zini tarbiyalash qobiliyatini, estetik va hissiy rivojlanishini shakllantirish;

– hayot xavfsizligini ta'minlash uchun zarur bo'lgan g'oyalar, bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirish. Tengdoshlar bilan hamkorlik qilish ko'nikma va malakalarini egallash;

– o'rta maktab o'quvchilarining kelajakdagi kasbiy faoliyati, Konstitutsiyasiga muvofiq yaratilgan qurolli tuzilmalarda xizmat qilish uchun umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish motivlarini shakllantirish. Qiz va o'g'il bolalarni kelajakdagi ish, oilaviy hayotga tayyorlash.

Jismoniy tarbiyani tashkil etishning zamonaviy yondashuvlariga ko'ra, inson jismoniy tarbiyasi ma'lum darajadagi jismoniy tayyorgarlik, ularga erishish yo'llari va vositalarini bilishda mujassamlanadi. Kundalik jismoniy tarbiyani amalga oshirishda o'sib borayotgan organizmning tabiiy

ehtiyoji va jismoniy rivojlanishi, salomatlikni mustahkamlash va tananing noqulay tashqi sharoitlarga chidamliligini oshirishning ajralmas sharti ekanligidan kelib chiqish kerak. Biroq, maktab o'quvchilarining harakat rejimi maxsus o'rganilmasa, agar maktabda, maktabdan tashqari muassasalarda va kundalik hayotda jismoniy tarbiya vositalaridan yetarlicha foydalanilmasa, bu ehtiyojning yomon qondirilishiga olib keladigan ishonchli guvohlik beradi. Shu bilan birga, yuqoridagilarni hisobga olgan holda amalga oshiriladigan muntazam harakatlar o'sishni rag'batlantiradi, mushaklar, ichki organlar va asab tizimining uyg'un rivojlanishiga hissa qo'shadi, qad-qomat buzilishlari va yassi oyoqlikning oldini oladi, o'quv materialining samarali o'zlashtirilishini oshiradi.

Mamlakatimizda yosh avlodni har tomonlama jismonan barkamol qilib tarbiyalashga mo'ljallangan ilmiy asoslangan jismoniy tarbiya tizimi ishlab chiqilgan.

Maktab yoshiga 6–7 yoshdan 17–18 yoshgacha bo'lgan bolalar va o'smirlar kiradi. Ijtimoiy jihatdan maktab yoshi uchta davrga ajratiladi: kichik, o'rta va katta. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi amaliy mashg'ulotlar vaqtida ham, o'quvchilarda jismoniy tarbiya vositalaridan xavfsiz foydalanish zarurligi haqidagi bilimlarini shakllantirishda ham har bir yosh davri-ning xususiyatlarini hisobga olishi kerak bo'ladi. Bolalarning yosh xususiyatlarini bilmasdan, jismoniy tarbiyani to'g'ri tashkil qilish mumkin emas.

Kichik maktab yoshidagi (6–7 yoshdan 11 yoshgacha) o'quvchilarni rivojlanishining yoshga xos xususiyatlariga quyidagilar kiradi:

– rivojlanishning ancha tinch davri: har yili tana vazni 3–4 kg ga, uzunligi 4–5 sm ga oshadi, oyoqlar o'sishi tufayli tana nisbatlari o'zgaradi;

– skelet shakllanishining notekis kechishi (9–11 yoshda barmoqlar, 12–13 yoshda – bilak va panja suyaklari; yelka va bilak suyaklarining birlashishi, o'mrov suyaklarning shakllanishi kechadi, oyoq kafti shakllanishida biroz kechikish sodir bo'ladi);

– umurtqa pog'onasi tabiiy egilmalarining bosqichma-bosqich shakllanishi (7 yoshda – bo'yin va ko'krak qafasi, 12 yoshda – bel);

– mushak tizimining kuchsiz rivojlanishi: yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari funksiyasi tejamkor bo'lmaydi;

– asab jarayonlarida kuch va muvozanatining shakllanmaganligi qo‘zg‘alish jarayonining zaiflashishini keltirib chiqarishi mumkin.



**36-rasm. Kichik maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi.**

Kichik maktab yoshida bolaning jismoniy takomillashuvuni ta'minlovchi tizimlarning anatomik va fiziologik shakllanishi tugallanadi. Bu yoshda jismoniy rivojlanish yuqori intensivlik bilan davom etsada, biroq, davrning boshida, bu tizimlar hali kamolotga yetmagan hamda harakat faoliyatini rivojlantirish jarayoni ham davom etadi.

Kichik maktab yoshi – insonning harakat faoliyatida amalga oshiriladigan deyarli barcha jismoniy qobiliyatlar va muvofiqlashtirish qobiliyatlarini shakllantirish uchun eng qulay davrdir.

Agar bunday jarayon ro'y bermagan bo'lsa, unda o'quvchining kelajakdagi jismoniy salohiyatini shakllantirish vaqtini o'tkazib yuborilgan deb hisoblash mumkin, chunki bu boradagi barcha keyingi qadamlar o'quvchining harakat ko'nikmalarini rivojlantirishning asosiy qonunlariga zid bo'lib, rivojlanish uyg'unligini buzadi.

7–11 yoshida jismoniy faoliyatning ayrim turlariga qiziqish va moyillik shakllana boshlaydi, individual harakat faoliyati namoyon bo'lishining o'ziga xos xususiyatlari, ma'lum sport turlariga moyilligi ajralib turadi.

O'rta maktab yoshidagi (12–15) o'quvchilarni rivojlanishining yoshga xos xususiyatlariga quyidagilar kiradi:

– butun organizm va uning qismlarining maksimal o'sish tezligiga erishishi. Tana vaznining yillik o'sishi 3-6 kg, uzunligi – 4–7 sm (asosan oyoqlar o'sishi hisobiga). O'g'il bolalarda rivojlanishning maksimal darajasi 13–14 yosh, qizlarda 11–12 yoshga to'g'ri keladi;

– tananing funksional zahiralarning ko'payishi, bosh miya funksiyalarining bosh miya markazlariga ajralishi jarayonining kuchayishi, balog'atga yetishish sodir bo'ladi;

– skelet tizimi rivojlanishining tezlashadi, orqa miya ko'proq harakatchan bo'ladi. Mushak massasining ortishi (mushak tolalari soni va qalinligining oshishi hisobiga), mutlaq va nisbiy kuchning oshishi. Ikkinchi signal tizimini jadal rivojlantirish;

– qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarini kontsentratsiyasi ortadi;

– yurak massasining ortadi (ayniqsa chap qorincha),

– yurakning sistolik hajmi ortadi;

– o'pka hajmining oshishi. o'pkaning tiriklik hajmi, maksimal kislorod iste'moli, o'pkaning ventilyatsiyasi kabi ko'rsatkichlari ortdi.



**37-rasm. O'rta maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi.**

O'smirlarning jismoniy tarbiyasini amalga oshirishda morfo-funksional tashkilotning ba'zi xususiyatlarini hisobga olish kerak. Shunday qilib, mushaklarning ortiqcha yuklanishi suyaklanish jarayonini

tezlashtiradigan omil sifatida uzun naysimon suyaklarning o'sishini sekinlashtirishi mumkin, bu esa bolaning o'sish ritmining muvozanatiga salbiy ta'sir qiladi. Agar siz o'smirning holatini doimiy ravishda kuzatib turmasangiz va holatni nazorat qiluvchi mushaklar kuchayishini ta'minlamasangiz, qad-qomatning buzilishi turli organlar va tizimlarning funksiyalarida jiddiy o'zgarishlarga olib kelishi mumkin.

O'smirlik davrida bolaning jismoniy salohiyatining tarkibiy qismlari eng muvaffaqiyatli rivojlanadi, bu esa tezlik va tezkor-kuch qobiliyatlari darajasini oshirishni ta'minlaydi. Shu bilan birga, jismoniy qobiliyatlarning butun majmuasining asosiy elementi tezlikdir. Tezkorlik va tezlik fazilatlarini o'smirlik davrida eng jadal rivojlanadi, bu uni tanqidiy yoki sezgir deb hisoblashga asos beradi.

Katta maktab yoshidagi (16–18) o'quvchilarni rivojlanishining yoshga xos xususiyatlariga quyidagilar kiradi:

- rivojlanish va o'sishning tinch davri. Tana uzunligining o'sishi kamayadi, tananing eniga rivojlanish tezligi oshadi. Orqa miya mustahkamlanadi, ko'krak qafasi rivojlanishda davom etadi;

- o'g'il bolalar va qizlar o'rtasidagi tana nisbatlari va funksional ko'rsatkichlar parametrlaridagi farqlarning oshishi (jinsiy dimorfizm (farqlar)ning kuchayishi);

- mushaklar elastik bo'lib, yaxshi asab regulyatsiyasi (boshqaruvi)ga ega bo'ladi, kimyoviy tarkibi kattalar mushaklariga yaqinlashadi;

- mushak-skelet tizimining sezilarli statik bosimlarga va uzoq muddatli ishlarga bardosh berishga tayyorligi ortadi;

- markaziy asab tizimining rivojlanishini yakunlanadi. Miyaning faoliyati yaxshilanadi. Asab jarayonlari harakatchan, lekin qo'zg'alish hali ham tormozlanishdan ustundir;

- yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining faoliyatini optimallashtiradi, bu samaradorlikning oshishiga, o'rta va yengil ishlarga nisbatan chidamlilikka olib keladi;

- fikrlash sohasini shakllantirishni yakunlash: harakatlar tuzilishini tushunish, harakatlarni ko'paytirish va farqlash, umumiy harakat faoliyatlarini amalga oshirish qobiliyati ortadi;

▪ yuqori sinf o'quvchilarining irodaviy fazilatlarini namoyon eta olishi, dunyoqarashi shakllanadi.

O'smirlik davri – bu insonning jismoniy qobiliyatining jadal gullab-yashnashi, tana go'zalligi va harakat mukammalligining shakllanishi, jismoniy qobiliyatlarning mumkin bo'lgan maksimal rivojlanish darajasiga yaqin darajaga yetish davridir. Yigit-qizlar jismoniy tarbiyasining eng muhim vazifalari kuch sifatlarini rivojlantirish, chidamlilik darajasini oshirish va jismoniy mashqlar texnikasini takomillashtirish, shuningdek, yangi turdagi faoliyat va harakatlarni rivojlantirishdir.

### §8.1.1. Maktab o'quvchilari jismoniy tarbiyasining maqsadi, vazifalari va shakllari

Tarbiyaning maqsadi o'quvchining har tomonlama rivojlangan, axloqiy jihatdan yetuk, ijodiy shaxsini shakllantirishdir.

Umumiy o'rta ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya fanini o'qitishning maqsadi – o'quvchilarni jismonan baquvvat, epchil, sog'lom qilib tarbiyalash, salomatligini saqlash, mustahkamlash ularni jismonan yetuk,

**Maktab jismoniy tarbiyasining maqsadi** o'quvchilarni sog'lomlashtirish, ijodiy mehnatga va Vatan himoyasiga tayyorlashdan iborat.

Diqqat qiling va yodda tuting!

barkamol bo'lib yetishishlari, inson salomatligi to'g'risidagi, to'g'ri ovqatlanish, shaxsiy gigiyenaga rioya qilish kabi bilimlarini hayotda qo'llay olish, va mashg'ulotlarda xavfsizlik qoidalariga amal qilish ko'nikmalarini shakllantirishdan iborat.

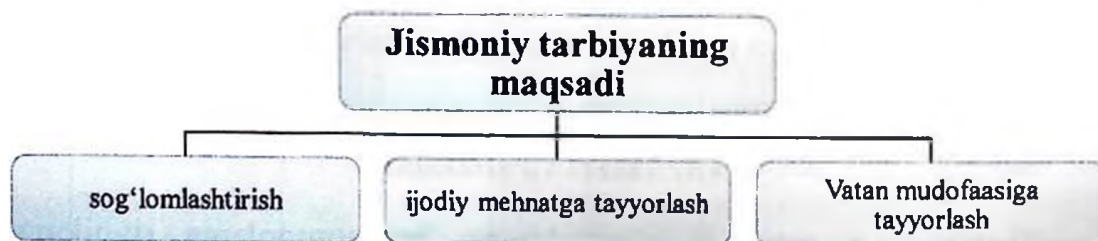
Umumiy o'rta ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya fanini o'qitishning vazifalari – ta'limiy, tarbiyaviy, sog'lomlashtiruvchi yo'nalishlarga ajratiladi.

**Ta'limiy** – jismoniy tarbiya va sport bo'yicha asosiy tushunchalarni, ularning mohiyatini hamda dasturda mavjud bo'lgan jismoniy tarbiya jarayonida mashqlarni o'quvchilarga o'rgatish tushuniladi. Ta'limiy vazifani amalga oshirishda o'quvchilarda jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi nazariy bilimlar, ya'ni sport turlari, sport anjomlari va ulardan foydalanish hamda xavfsizlik qoidalariga rioya etgan holda yosh-fiziologik

xususiyatlariga mos bo'lgan jismoniy yuklamalarni mustaqil ravishda belgilay olish kabi ma'lumotlarni beradi.

**Tarbiyaviy** – jismoniy tarbiya va sport faoliyatining kerakligicha ta'minlash, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va aqliy, estetik tarbiyalar bilan shakllantirib boriladi.

**Sog'lomlashtiruvchi** – o'quvchilarning organizmlari, sog'lig'ini mustahkamlash har tomonlama jismonan tarbiyalashga qaratiladi.



38-rasm. Jismoniy tarbiyaning maqsadi.

Jismoniy tarbiyaning asosiy tarkibiy qismi o'quvchida sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini rivojlantirishga, sog'liqning qadriyat sifatidagi ahamiyatini anglash va jismoniy rivojlanishga qaratilgan sog'lom turmush tarzi madaniyatini tarbiyalashdir. Bunday faoliyatning tizimini tashkil etuvchi tamoyili jismoniy tarbiyaning aniq shakllantirilgan vazifalari bo'lib, uning mazmunini belgilaydi va tegishli vositalarni, shuningdek, usullar va uslubiy texnikalarni belgilaydi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida barcha xilma-xil vazifalar izchil tizimga keltiriladi. Uning asosini jismoniy tarbiya vositalaridan yo'naltirilgan foydalanishning barcha shakllarida hal qilish uchun mo'ljallangan umumiy vazifalar tashkil etadi. Umumiy vazifalarga quyidagilar kiradi.

1. O'sayotgan organizmning normal shakllanishiga, uyg'un rivojlanishiga hissa qo'shish; salomatlikni mustahkamlash, tananing salbiy atrof-muhit ta'siriga chidamliligini oshirish; umumiy ish faoliyatini yaxshilash.

2. Harakat texnikasi asoslarini o'rgatish; turli harakat faoliyatida zarur bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirish va takomillashtirish, ularni harakat amaliyotining o'zgaruvchan sharoitlarida ongli, ijodiy

qo'llashga o'rgatish; harakat faoliyatlari madaniyatini shakllantirish, ta'minlash va maqsadga muvofiqlik, tejamkorlik, amaliy samaradorlik va estetik aniqlik istagini tarbiyalash.

3. Harakat faoliyati bilan bog'liq bo'lgan harakat va intellektual, irodali va hissiy fazilatlarni yaxshilash; bolalarni jismoniy harakatlarni oqilona tashkil etishga, tegishli faoliyatning vazifalari va o'ziga xos shartlariga muvofiq kuchlardan oqilona foydalanishga o'rgatish.



**39-rasm. Jismoniy tarbiyaning vazifalari.**

4. Muntazam jismoniy mashqlar va jismoniy tarbiyaning boshqa vositalaridan foydalanishga bo'lgan ehtiyojni oshirish; shaxsiy hayotda va boshqalarning faoliyatini boshqarishda jismoniy tarbiyadan mustaqil foydalanishni ta'minlovchi elementar tashkiliy-uslubiy bilim va ko'nikmalarni o'rgatish; qulay sport turlarini joriy etish va sport yutuqlarini bosqichma-bosqich oshirishni ta'minlash.

5. Yuksak axloqiy fazilatlarni tarbiyalash, tashkilotchilikka, intizomga, o'z harakati va ishiga mas'uliyatli bo'lishga odatlantirish, o'qish va mehnatda qiziquvchanlik, mehnatsevarlik, faollik va mustaqillik, ijodiy

tashabbuskorlikni tarbiyalash; estetik ehtiyoj va qarashlarni shakllantirish, estetik tuyg'ularni tarbiyalash.

### **§8.1.2. Maktab o'quvchilari jismoniy tarbiyasini tashkil etish shakllari**

Respublikamizning umumiy o'rta ta'lim muassasalarida o'z yo'nalishi, mazmuni, tashkil etish shakllari, amalga oshirish usullari va boshqa xususiyatlari bo'yicha yaxlit jarayon bo'lgan jismoniy tarbiya quyidagi asosiy turlarga ajratiladi:

- 1) "**Dars**" jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining asosiy shakli sifatida;
- 2) "**Sinfdan tashqari mashg'ulotlar**" kirish gimnastikasi (ertalabki badantarbiya), jismoniy tarbiya daqiqalari, katta tanafusdagi o'yinlar, kuni uzaytirilgan guruhlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari shaklida;
- 3) "**Maktabdan tashqari mashg'ulotlar**" sog'lomlashtirish va sport-ommaviy tadbirlar, sport maktablaridagi mashg'ulotlar shaklida.

"Jismoniy tarbiya" darsi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining asosiy shakli sifatida umumiy o'rta ta'lim maktablarida majburiy tarzda o'qitiladi.

Jismoniy tarbiya fanining tarbiyaviy maqsadi o'zaro bog'liq bo'lgan pedagogik, gigiyenik va amaliy vazifalarni hal qilish jarayonida o'quvchilarning shaxsiy jismoniy tarbiyasini shakllantirishdan iborat bo'lishi lozim. Jismoniy tarbiya fanini o'qitish jismoniy tarbiya orqali o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, o'quvchilarning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashga sharoit yaratish va yordam berish kabilarni o'z ichiga oladi.

Jismoniy tarbiya darsini tashkil qilish jismoniy tarbiyaning umumiy va uslubiy tamoyillariga muvofiq amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiya darsiga nisbatan quyidagi **talablar** qo'yiladi:

- darsning ta'siri har tomonlama bo'lishi kerak – ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi;
- o'quvchilarga ta'lim berish va tarbiyalash butun dars davomida – birinchi daqiqadan oxirgi daqiqagacha amalga oshirilishi kerak;
- darslarda va boshqa mashg'ulot shakllarida odaiylikdan qochish kerak. Mashg'ulotlarning mazmuni va usullarini doimo rivojlantirib borish, doimiy ravishda topshiriqlarning murakkablashishi, ishtirokchilarning

tanasida sodir bo'ladigan o'zgarishlar dinamikasi, tashqi sharoitlarning o'zgaruvchanligini hisobga olish lozim;

– o'quvchilarni barchasining yoshi teng, lekin ayni paytda ularning individual xususiyatlarida ayrim farqlar mavjud. Ularni o'qitishda shularni hisobga olgan holda birdek yondashish kerak;

– har bir darsga ushbu alohida darsda hal qilinishi mumkin bo'lgan aniq vazifalar qo'yilishi kerak. Ta'lim jarayonining umumiy vazifalarini hal qilish (kuch, tezkorlik, epcillik, chidamlilik, jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash va boshqalarni rivojlantirishni ta'minlash) **alohida, aniq vazifalar** tizimini bajarish orqali erishiladi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining dars shaklini tashkil etishda ushbu to'rtta tarkibiy vazifalarni hal qilish majburiydir:

- o'quvchilarni ruhiy-irodaviy jihatdan ham mashg'ulotlarga jalb qilish;
- tanani asosiy qismda bajariladigan vazifalarga tayyorlash;
- darsning asosiy vazifalarini hal qilish;
- dars oxirida boshqa faoliyat (tinch holatga)ga o'tishiga tayyorlash.

Ushbu tarkibiy vazifalarning o'quvchilar organizmnining dars bosqichlaridagi holatiga va jismoniy ko'rsatkichlarning o'zgarishiga mos kelishi jismoniy tarbiya jarayonida mashg'ulotlarni tashkillashning sifatini belgilaydi. Shunday qilib, dars uch – **tayyorgarlik, asosiy va yakuniy** qismlardan iborat. Bu qismlar pedagogik jihatdan katta ahamiyatga ega.

Umumiy o'rta ta'limning o'quv dasturlari o'quv rejasi hujjatlari mazmuniga, o'quv jarayonini tashkil etishga, o'quv yuklamasining maksimal hajmiga qo'yiladigan talablar. o'quvchilar soni, bitiruvchilarning tayyorgarlik darajasi umumiy o'rta ta'limning ta'lim standartlari bilan belgilanadi. Umumiy o'rta ta'lim muassasalarining **kichik, o'rta va katta sinflarida** (sportga ixtisoslashtirilgan sinflar bundan mustasno) "Jismoniy tarbiya" fanini o'rganish bo'yicha namunaviy o'quv rejalarida o'quv haftasiga 2 akademik soat belgilangan. Umumiy o'rta ta'lim muassasalarining sportga ixtisoslashtirilgan sinflar uchun o'quv rejalarida "Jismoniy tarbiya" fanining o'quv soatlari nazarda tutilmagan. "Jismoniy tarbiya" o'quv mashg'ulotlari umumiy o'rta ta'lim muassasalarining barcha I-XI sinf o'quvchilari uchun majburiydir.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining sinfdan va maktabdan tashqari shakllarining mazmuni 4-bobda batafsil yoritilgan.

## §8.2. Jismoniy tarbiya darsi mashg'ulotlarning asosiy shakli sifatida, uning tuzilishi

**Jismoniy tarbiya darsi** – bu jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining tizimli shakli bo'lib, bir xil yoshdagi, bir xil kontingentdagi bolalarga belgilangan vaqt ichida dastur mavzularini o'qitish jarayonidir.

Jismoniy tarbiya darsi – bu umumiy o'rta ta'lim maktabi barcha sinflarining o'quv rejasida nazarda tutilgan o'quv fanidir. O'quv fanining mazmuni davlat dasturi bilan tartibga solinadi va jismoniy tarbiya darslarida amaliy tarzda amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiya darslari belgilangan jadval asosida, haftaning ma'lum kunlari va soatlarida, ma'lum vaqt oralig'ida (45 daqiqa) o'tkaziladi.

Jismoniy tarbiya darslarida o'qituvchi jismoniy tarbiyaning barcha muammolarini hal qilish uchun sharoit yaratadi, o'quvchilarning mustaqil ishlariga rahbarlik qiladi. Darslar asosan jismoniy tarbiyaning boshqa shakllari

mazmunini belgilaydi. Bu holatlarning barchasi darsni maktab o'quvchilari jismoniy tarbiyasining asosiy shakli ekanligini yana bir bor ta'kidlaydi.

***Jismoniy tarbiya darsi*** mashg'ulotning asosiy shakli bo'lib, belgilangan vaqt ichida dastur mavzularini tizimli ravishda bir xil yosh va kontingentdagi o'quvchilarga o'qitish jarayonidir.

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

### §8.2.1. Jismoniy tarbiya darsining o'ziga xos xususiyatlari

Ham mazmuni, ham tashkil etilishi jihatidan jismoniy tarbiya darslari o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, umumiy o'rta ta'lim maktablaridagi boshqa darslardan yaqqol farq bilan ajralib turadi. Ular sport zalda, maydonchalarda va ochiq havoda o'tkazilishi mumkin. Bunda bolalarning harakatlari biroz cheklanishi yoki sharoit o'zgarishi natijasida darsni tashkil qilish va o'tkazish uchun maxsus sharoit yaratishi talab etiladi. Jismoniy tarbiya darslariga o'quvchilar odatdagi maktab formasida emas, har xil sharoit va haroratga mos maxsus kiyim (sport forma) larda qatnashishlari shart. Chunki dars davomida ular mashqlarni bajarish uchun o'z joylarini qayta-qayta o'zgartirishlari va bir-biri bilan turli xil harakatlar orqali

aloqalarga kirishishi kerak. Bundan tashqari, o'qituvchi darsdagi vaziyatni ongli ravishda o'zgartirishi mumkin (ko'pincha juda tez), bolalar o'zlari va boshqalar uchun kutilmaganda jamoaga to'liq bog'liq holda kutilmagan harakatlarni qilishga majbur bo'ladilar. Shuningdek, jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarning tanasiga turli xil harakatlar orqali ta'sir ko'rsatishi bilan ham ajralib turadi. Shuning uchun, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'quvchilarga imkon qadar ko'proq individual yondashish talab etiladi. Bu esa o'qituvchining jismoniy tarbiya darslarini o'tkazishdagi mas'uliyatini yanada oshiradi.

### **§8.2.2. Jismoniy tarbiya darsiga qo'yiladigan talablar**

Jismoniy tarbiya darsi turli sinf o'quvchilarining yosh qobiliyatlari, o'quv dasturlarining mazmuni, pedagogik muammolarni hal qilishning murakkabligi, har bir darsning boshqa umumiy ta'lim darslaridagi o'rni va o'quv kuni rejimi bilan bog'liq xususiyatlarga ega. Bularning barchasi uni tashkil etish va amalga oshirish uchun bir qator talablarga rioya qilish zarurligini ko'rsatadi.

Jismoniy tarbiya darsi umumiy o'rta ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyani tashkil etishning asosiy shakli bo'lganligi sababli maktab va jismoniy tarbiya tizimi oldiga qo'yilgan keng ko'lamli vazifalarni muvaffaqiyatli hal etish ko'p jihatdan uning sifati va samaradorligiga bog'liq. Shu sababli dars uchun bir qator talablar mavjud bo'lib, davlat jismoniy tarbiya tizimining maktab bo'g'ini faoliyatining maqsad va vazifalariga muvofiq to'ldirilishi, o'zgartirilishi mumkin. Maktabdagi jismoniy tarbiya darsiga qo'yiladigan asosiy talablar quyidagilar:

– jismoniy tarbiya darsining mazmuni didaktika tamoyillari va jismoniy tarbiya tizimiga muvofiq bo'lishi;

– o'qitishning mazmuni ilmiy, qulay, jamiyatning ijtimoiy amaliyoti bilan chambarchas bog'liq, tizimli va izchil bo'lishi;

– jismoniy tarbiya darslarida o'quv materiallarini maktab o'quvchilari tomonidan ongli va faol tarzda o'zlashtirilishi ta'minlanishi;

– o'qitish jarayonida so'z, ko'rgazmalilik va amaliy (o'yin, musobaqa va qat'iy tartiblashtirilgan mashq) usullari optimal tarzda birlashtirilishi kerak;

– jismoniy tarbiya darsi o‘rganilayotgan narsalarni o‘zlashtirishning mustahkamligini, maktab o‘quvchilarining ta‘limi, tarbiyasi va rivojlanishining birligini ta‘minlashi;

– jismoniy tarbiya darsi o‘quv kuni tarkibidagi boshqa darslar bilan muvofiq, uzviy olib borilishi kerak.

Binobarin, zamonaviy dars, birinchi navbatda, bilim, amaliy ko‘nikmalarni shakllantirish, shaxsning g‘oyaviy-axloqiy fazilatlarini tarbiyalash, maktab o‘quvchilarining aql-zakovati, irodasi, his-tuyg‘ulari va qobiliyatlarini rivojlantirish vazifalarini har tomonlama kompleks rejalashtirish bilan tavsiflanadi. Jismoniy madaniyat o‘qituvchisi darsda ta‘limiy, tarbiyaviy va rivojlantiruvchi xarakterdagi vazifalarni belgilashi kerak.

Jismoniy tarbiya darsiga qo‘yiladigan alohida didaktik talablar quyidagilardan iborat:

1. Ta‘limiy yo‘nalishda, *maktab o‘quvchilarining jismoniy tarbiyasini majburiy ta‘lim bilan qamrab olish*. Bu shuni anglatadiki, nazariy ma‘lumotlar (bilimlar) tizimini shakllantirish jarayoni, harakat ko‘nikmalari, mustaqil ravishda jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish va harakat sifatlarini rivojlantirish, shu bilan birga o‘quvchilarning sog‘lig‘ini mustahkamlash va ularning dunyoqarashini shakllantirishga qaratilgan.

2. *Maqsadni hamda ta‘limiy, tarbiyaviy va sog‘lomlashtiruvchi vazifalarni amalga oshirish rejalashtirish*, ya‘ni, har bir darsda o‘quvchilarni dasturga muvofiq o‘qitish, tarbiyalash va takomillashtirishning yakuniy yoki bosqichma-bosqich maqsadiga erishish uchun vazifalar tizimini aks ettiruvchi aniq va oldindan rejalashtirilgan vazifalar hal qilinadi. O‘quv va tarbiyaviy ishlar sinf o‘quvchilarining jamoaviy va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ishlash uchun qulay, ma‘lum darajada individuallashtirilgan va biroz harakat talab qiladigan hamda ijobiy his-tuyg‘ularni uyg‘otuvchi turlarda bo‘lishi mumkin. O‘quv faoliyatini tashkil etish jarayonida o‘quvchilarning harakat qobiliyatlari va ko‘nikmalarini egallashini, asosiy jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishni, jismoniy tarbiya bo‘yicha majburiy minimal bilimlarni o‘zlashtirishini ta‘minlash bilan birga, o‘quvchilarning shaxsiy fazilatlarini (jasorat, qat‘iyatlilik, jamoaviylik va boshqalar) tarbiyalashga intilish zarur. Dars

natijalari, uning maqsad va vazifalari o'quvchilarga yetkazilishi va ular tomonidan tushunilishi kerak.

3. Jismoniy tarbiya darsi, *pedagogik maqsad va vazifalaridan qat'iy nazar*, axloqiy tarbiya maqsadlariga bo'ysunishi kerak, uning aniq vazifalari mavjud (yoki maxsus yaratilgan) sharoitlarga muvofiq, o'ziga xos vazifalar bilan birlikda hal qilinadi. Estetik tarbiyaning vazifalari ham xuddi shunday tarzda hal qilinadi.

4. O'quvchilarning o'quv faoliyati mazmuni va namoyon bo'lish shakli har xil bo'lishi kerak. Jismoniy va intellektual harakatlar intensivlikda o'zgarishi kerak, shunda maksimal harakat faolligi bilan ta'minlash, dars davomida o'quvchilarning optimal ishlash darajasi ta'minlanadi.

5. *Darsning mazmuni har bir sinfning o'ziga xos xususiyatlariga mos kelishi kerak.* Bundan tizimli ravishda o'rganish zarurati kelib chiqadi. O'quvchilarni tizimli o'rganmasdan turib, jismoniy tarbiya darsining maqsadi, vazifalari, mazmuni, usullarini aniqlab bo'lmaydi. Agar o'qituvchi dars jarayonida o'quvchilarining sog'lig'i, jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi to'g'risida ma'lumotga ega bo'lsa, u qo'shimcha ravishda ularning ijtimoiy faolligi, umuman o'qishga va jismoniy tarbiyaga munosabati, yetakchi qiziqishlari, o'rganish qobiliyati, irodaviy va axloqiy fazilatlarini kabi maktab o'quvchilari shaxsi tuzilishining barcha asosiy tarkibiy qismlarini hisobga olgan holda yondashsa maqsadga erishish yanada osonlashadi.

6. *Darsning didaktik maqsadi va vazifalarini hisobga olgan holda o'qitish vositalari va usullarini maqsadga muvofiq tanlash.* Mavzuning o'ziga xos xususiyatlarini va erishilgan tayyorgarlik darajasini, o'quvchilarning yosh va jinsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda, o'quv materialini oldindan aniq tanlamasdan, biron bir didaktik maqsad yoki vazifani muvaffaqiyatli hal qilib bo'lmaydi.

7. *Darsning shikastlanish xavfsizligini ta'minlash.* Jismoniy tarbiya darslarida shikastlanish xavfining yuqori bo'lishi uning o'ziga xos mazmuni, ya'ni, dars davomida turli xil murakkab harakat faoliyatlari bajarilishi bilan bog'liq. O'quv jarayonini noto'g'ri tashkil etish o'quvchilarning turli xil jarohatlariga olib kelishi mumkin (ko'karish, pay

cho'zilishi, sinish va b.). Darsning puxta o'ylangan holda tashkil etilishi, ko'maklashish va muhofaza qilish usullari, dars jarayonida o'qituvchini to'liq nazoratini o'rnatilishi shikastlanish xavfi yuqori bo'lgan mashqlarga (gimnastika anjomlaridan sakrash, arqonga ko'tarilish, granata otish va b.) alohida e'tibor darslarda shikastlanishni istisno qilishga imkon beradi.

8. *O'quv faoliyati jarayoni va natijalarini doimiy nazorat qilish.* Har bir darsda talabalar faoliyatini tezkor nazorat qilish ta'minishi lozim. Bu o'quv topshiriqlarining bajarilishini tahlil qilish va baholash hamda o'quvchilarning subyektiv hissiyotlarini hisobga olgan holda tananing yuklamalarga bo'lgan munosabati asosida amalga oshiriladi.

### §8.3. Jismoniy tarbiya darslarining vazifalari

Har bir darsdan o'quvchilar yangi bilim, ko'nikmalarni egallashlari, maqsadli jismoniy mashqlar orqali o'z organizmidagi jismoniy rivojlanishni yaxshilanishini sezishlari kerak.

Bunga har bir dars uchun aniq vazifalarni belgilash orqali erishiladi. Barcha vazifalar, ularning yo'nalishiga qarab, odatda uch guruhga bo'linadi: *ta'limiy, sog'lomlashtiruvchi va tarbiyaviy.*

**Ta'limiy vazifalarni** hal qilish o'quvchilarda jismoniy mashqlarni bajarish uchun bilim, ko'nikma va malakalar, shuningdek ularni hayotda qo'llash qobiliyatlari shakllantiradi.

**Sog'lomlashtiruvchi vazifalarni** hal qilish ma'lum bir yoshda mumkin bo'lgan jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikni ta'minlash, qad-qomatni shakllantirish va mashqlarning tanaga sog'lom ta'siri uchun eng yaxshi sharoitlarni ta'minlashni o'z ichiga oladi.

**Tarbiyaviy vazifalarni** hal etish jismoniy mashqlarning o'quvchi shaxsining axloqiy va irodaviy sifatlarini rivojlantirishga ijobiy ta'sirini ta'minlaydi.

*Ta'limiy vazifalar* o'quv jarayonining mazmunini belgilaydi, o'quv faoliyati uchun maqsadli sharoit yaratadi va darsning aniq natijasini qabul qilish imkonini beradi. Ammo bu ta'sirga faqat ular aniq shakllantirilgan taqdirdagina erishiladi. Ta'limiy vazifalarning noaniq va tizimli ravishda qo'yilmasligi o'quv jarayoni mantig'ining buzilishiga, o'quvchilarning faolligini kamayishiga olib keladi va chalg'itadi.

Demak, ta'limiy vazifalar aniq bo'lib, uning mazmuni ushbu darsning yakuniy natijasini aks ettirishi lozim. Shuning uchun vazifalarni *tanishtirish, o'rgatish, takrorlash, mustahkamlash, takomillashtirish* kabi ketma-ketlikda belgilash maqsadga muvofiqdir. Eng muhim vazifa o'rgatishdir va o'qituvchi uni shakllantirishga intilishi kerak. Shu munosabat bilan u har bir dars uchun o'quvchilar o'rganishi mumkin bo'lgan material miqdorini rejalashtirishi kerak. Biroq, buning imkoni har doim ham bo'lavermaydi, shuning uchun o'qituvchilar vazifalarni nomlashda biz bergan tavsiyadan boshqa shakllarga murojaat qilishadi. Bu vazifalar konspektida qayd etiladi va har bir darsda talabalarga yetkaziladi.

O'qituvchiga dars jaryonida nafaqat ta'limiy vazifalar balki *sog'lomlashtiruvchi vazifalarni* ham hal qilish talabini qo'yiladi. Buning uchun o'qituvchi darsda bajarilgan jismoniy mashqlarning o'quvchilar tanasiga foydali ta'sir ko'rsatadigan bir qator ishlarni amalga oshiradi. Shu munosabat bilan sog'lomlashtiruvchi vazifalarni hal qilishda jismoniy faollikni to'g'ri me'yorlash, mashg'ulotlarni o'tkazish uchun to'g'ri gigiyenik sharoitlar yaratish hamda o'quvchilarning tana tuzilishiga qo'yiladigan talablar katta ahamiyatga ega. Har bir mashqni bajarishda o'quvchilar tanasining holati va nafas olishiga alohida e'tibor berilishi kerak. Nafaqat sog'lomlashtirish vazifasining samarali hal etilishi balki mashqlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirilishi ham tananing to'g'ri holatiga, mashqlarni bajarishda o'z vaqtida nafas olish va nafas chiqarishga bog'liq.

Sog'liqni saqlash vazifalarini hal qilishda o'quvchilar sog'lig'iga ko'ra maxsus tibbiy guruhlariga ajratilib, bunday guruhlarda jismoniy faoliyatdan vaqtincha ozod qilingan, kasallik tufayli bir nechta darslarni o'tkazib yuborgan, tug'ma rivojlanishida nuqsonlari bo'lgan o'quvchilar bilan mashg'ulotlarni maxsus tashkil qilish talab qilinadi. Bu talabalar alohida e'tiborga muhtoj. Sog'liqni saqlash muammolarini hal qilishda o'quvchilarga tananing holatini kuzatish va baholash usullari o'rgatiladi. Bu jismoniy mashqlardan mustaqil foydalanishga shug'ullanuvchilarni o'rgatish nuqtayi nazaridan juda muhimdir.

**Tarbiyaviy vazifalar** axloqiy va jismoniy ko'nikmalarni shakllantirishga, jismoniy rivojlanishga bo'lgan ehtiyojni shakllantirishga, bolaning ko'p qirrali, barkamol rivojlanishini ta'minlaydigan madaniy va

gigiyenik ko'nikmalarni tarbiyalashga, aqliy, axloqiy va estetik jihatdan rivojlanishi qaratiladi. Bolalarda jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy mashqlarga mehr-muhabbat, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining alohida turlariga qiziqishni tarbiyalash muhim ahamiyatga ega. Tarbiyaviy vazifalarni hal qilishda o'qituvchi bolalarni o'z harakat faoliyatida olingan bilim va ko'nikmalardan turli xil hayotiy vaziyatlarda ijodiy foydalana olishlarini ta'minlashga intilishi kerak.

Jismoniy tarbiya jarayonida bu vazifalar kompleks hal qilinishi kerak, ya'ni sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalar bir vaqtning o'zida uyg'un ravishda hal qilinishi kerak.

#### §8.4. Jismoniy tarbiya darsining mazmuni

Jismoniy tarbiya darsining mazmuni dars sifatini mohiyatan belgilovchi to'rtta asosiy elementning birligini aks ettiradi. Bu elementlar o'zaro bog'langan bo'lib, dars mazmunining quyidagi xarakterli tomonlarini ifodalaydi:

- dars tarkibiga kiritilgan jismoniy mashqlar;
- o'quvchilarning darsdagi faoliyati;
- o'qituvchining darsdagi faoliyati;
- o'quvchilarning fiziologik, psixologik va harakatlari bilan yuzaga keladigan o'zgarishlari.

1. *Dars tarkibiga kiritilgan jismoniy mashqlar* dars mazmunining eng yirik xarakterli komponentidir. Lekin bu jismoniy mashqlar jismoniy tarbiya darsining mazmunini belgilaydi degani emas. Chunki jismoniy mashqlar sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarni hal qilishda shug'ullanuvchilar uchun faoliyat predmeti bo'lib xizmat qiladi xolos. Jismoniy mashqlar darsning umumlashtirilgan predmetining mazmuni, ya'ni yaxlit mazmunning tomonlaridan biridir.

2. Taklif etilayotgan mashqlarni bajarishda ishtirok etuvchi *o'quvchilarning darsdagi faoliyati* dars mazmunining yana bir muhim tarkibiy qismidir. Dars mazmunining ushbu tomoni o'quvchilarning juda xilma-xil intellektual va jismoniy harakatlaridan iborat bo'lib, ular quyidagilarni o'z ichiga oladi: o'qituvchini tinglash, ko'rsatilganlarni kuzatish, qabul qilinganlarni tushunish, bo'lajak harakatlarni aqliy

loyihalash, ularni bevosita bajarish, ularning harakatlarini nazorat qilish va baholash, o'qituvchi bilan yuzaga keladigan muammolarni muhokama qilish, o'z holatini kuzatish, hissiy jarayonlarni tartibga solish va boshqalar. O'quvchilarning ushbu barcha (vazifalar va darslarning mavzu mazmuni doirasidagi) faoliyati dars mazmunining yana bir asosiy tomonidir. Erishilgan natijalar esa unga bevosita bog'liq.

3. *O'qituvchining darsdagi faoliyati* quyidagilardan iborat: tarbiyaviy vazifalarni qo'yish va tushuntirish, aniq vazifalarni belgilash va ularning bajarilishini tashkil etish, yuklamalarni to'g'rilash, shuningdek, o'quvchilarning xushmuomalalik bilan yurish-turishi, ular o'rtasida munosabatlarni o'rnatish va hokazo. O'qituvchining bu yetakchi faoliyati o'quvchilar faoliyatida yo'naltiruvchi, nazorat qiluvchi va rag'batlantiruvchi rol o'ynashga chaqiriladi.

4. *Darsda o'quvchilarning fiziologik, psixologik holati va harakatlari bilan yuzaga keladigan o'zgarishlar.* Asta-sekin o'quvchilarning turli xil tana tizimlarining funksiyalarida, bilim, ko'nikma va malakalarida, xatti-harakatlarida rejalashtirilgan siljishlarning to'planishiga olib keladigan bu jarayonlar va o'zgarishlar dars mazmunining ichki, nisbatan yashirin tomonini tashkil qiladi. U o'qituvchi va o'quvchilar faoliyatining samaradorligini ochib beradi. Shuningdek, mana shunday ta'lim yutuqlarining aniq ko'rsatkichlari o'qituvchiga ham, uning o'quvchilariga ham keyingi harakatlarni tashkil etish uchun ko'rsatma bo'lib xizmat qiladi.

Dars mazmunining yuqorida sanab o'tilgan barcha tarkibiy qismlari bir-biri bilan chambarchas bog'liq hamda bir-birini mazmunan to'ldirib turadi, bu esa jismoniy tarbiya darsining yana bir muhim xususiyati - *uning tuzilishini* tavsiflaydi.

### §8.5. Jismoniy tarbiya darsining tuzilishi

*Jismoniy tarbiya darsning tuzilishi* – bu dars qismlarining soni, ularning ahamiyati va mazmuni, ketma-ketligi hamda darsni har bir qismini davomiyligi deb ta'riflanadi.

O'nlab yillar davomida jismoniy tarbiyaning tuzilishi ham nazariy, ham uslubiy ma'noda qayta-qayta o'rganildi. Aytishimiz mumkinki, darsni

tashkil etishda uni uch (tayyorlov, asosiy va yakuniy) qismga bo'lishni barcha jismoniy tarbiya nazariyotchilari, uslubchilari va amaliyotchilari tomonidan to'liq ma'qullangan. Shuning uchun o'quv darsini tashkil qilishda *tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlar* farqlanadi. Darslarning ushbu uch qismi bir-biridan farq qiladi, chunki ularning har birida quyidagilar mavjud:

- maxsus vazifalar;
- o'ziga xos mazmun;
- tashkiliy tuzilmalar;
- belgilangan davomiylik.

*Jismoniy tarbiya darsning tuzilishi* dars qismlari (tayyorlov, asosiy, yakuniy), davomiyligi (maktabda 45 daqiqa), o'quvchilar faoliyatini tashkil etish shakllari, maqsad va vazifalar, qo'llaniladigan vositalardan iborat.

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

*Jismoniy tarbiya darsining tayyorlov qismi* darsning dastlabki 10-15 daqiqasi oralig'ida o'tkaziladi. Ushbu qismning maqsadi o'quvchilarni darsga jalb qilish, dars haqida asosiy ma'lumotlarni taqdim etish, o'quvchilarning sog'lig'ini, ularning umumiy holatini va darsga tayyorgarligini nazorat qilish, jismoniy mashqlar uchun mos muhit va kayfiyatni yaratish, darsdagi murakkab psixofizik vazifalarga tayyorlash hamda darsga chigalyozdi (qizdiruvchi) mashqlarni bajarishdan iborat. O'quvchilarning sog'lig'i, umumiy holati va mashg'ulotlarga tayyorgarligini tekshirish, jismoniy tarbiya darslarining sog'lomlashtiruvchi vazifasiga tegishli hisoblanadi. Bu o'qituvchining juda muhim pedagogik qadamidir, chunki u to'g'ridan to'g'ri yoki bilvosita talabalarning sog'lig'i va ularning sinfdagi xavfsizligi bilan bog'liq. Shuning uchun jismoniy tarbiya darslarida bolalarning sog'lig'i va farovonligini to'g'ri nazorat qilish tibbiy ma'lumotnomalarni tekshirish, bolaning ota-onasi bilan uning sog'lig'i haqida suhbatlashish, bolaning u yoki bu sabablarga ko'ra jismoniy tarbiya darslaridan ozod qilinganligini tekshirish, o'qituvchi tomonidan talabaning ahvoli vizual tarzda aniqlangan taqdirda o'zini darsdan ozod qilish, o'quvchini sog'lig'i yomonligi sababli uning iltimosiga binoan darsdan ozod qilish, talabaning topshiriqlarning bir qismini bajarishdan ozod qilish orqali amalga oshiriladi. Shubhasiz, darsning kirish qismidagi juda muhim vazifa ham darslarda faol va ongli ravishda ishtirok etishga undashdir. Gimnastika yoki yengil atletika kabi jismoniy tarbiyaning dastur bo'limlari o'quvchilarda ishtirok etishni istamaslik va motivatsiyaning yetishmasligini

keltirib chiqarishi, bu esa o'z navbatida o'rganish va o'qitishda qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin. Bunday vaziyatda o'quvchilarni ongli va faol ishtirok etishi uchun ularda to'g'ri motivatsiyani shakllantirish har bir o'qituvchining vazifasi hisoblanadi. Bunga jozibali o'qitish shakllari, usullari va vositalarini tanlash, qiziqarli texnika va vositalardan foydalanish, o'quvchilarni rag'batlantirish, nazorat qilish va baholashning motivatsion usuli, murakkab va unchalik qiziq bo'lmagan mashqlarni qiziqarli va yengilroq mashqlar bilan almashtirish, dars davomida o'quvchilarning eng kichik yutuqlarini ham ta'kidlash, amaliy mashg'ulotlar o'rtasidagi muayyan munosabatlarni aniqlash orqali erishish mumkin.

Chigalyozdi (qizdiruvchi) mashqlarining asosiy vazifasi tanani, uning alohida tizimlarini va organlarini yuklamalarga bir me'yorda va asta-sekin tayyorlashdir. Chigalyozdi (qizdiruvchi) mashqlarining shakli va mazmuni, uning hajmi, intensivligi va davomiyligi quyidagilarga bog'liq: o'quvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy holati, individual xususiyatlari, shuningdek atrof-muhit harorati, ob-havo sharoiti, moddiy sharoitlar va boshqalar. Biroq, uning asosiy prinsiplari muhim bo'lib, ular asosida darslarni amalga oshirish mumkin. Chigalyozdi (qizdiruvchi) mashqlarini bajarish vaqti odatda 8-12 daqiqa davom etadi va asosan asosiy qismda bajariladigan mashqlarning xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Shuni esda tutish kerakki, chigalyozdi (qizdiruvchi) mashqlarning yaxshi bajarilishi o'quvchilarni jarohatlardan himoya qiladi.

**Tayyorlov qismining maqsadi**  
o'quvchilar organizmini ham jismonan, ham ruhan asosiy qismdagi vazifalarni bajarish va yuklamalarga bardosh berishga tayyorlashdir.

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

Darsni tayyorlov qismining boshlanishi o'quvchilarning saflanishi va navbatchi o'quvchini sinfning dars boshlanishiga tayyorligi haqidagi hisoboti (*raport*)ni tinglash va salomlashish hamda dars vazifalarini e'lon qilish bilan boshlanadi (*Dars boshlanish vaqtida, kirish qo'ng'irog'i chalingan vaqtda o'quvchilar saflangan holda salomlashishga tayyor turishlari kerak*).

Kichik maktab yoshidagi (1-4-sinf) o'quvchilar bilan ishlashda hisobot berish tartibi ixtiyoriydir. Lekin, o'quvchilarni avval boshidan qat'iy tartibga o'rgatish keyinchalik ham darsning sifatiga ijobiy ta'sir

ko'rsatadi. O'qituvchi dars saflanish va qayta saflanish, ya'ni *diqqatni jalb qiluvchi mashqlar* orqali barcha o'quvchilarni fikrlarini ham darsga jalb qilib olishi darsning samarali borishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Darsning tayyorlov qismi davomida saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari va umumrivojlantiruvchi mashqlar bajariladi.



40-rasm. Darsning tayyorlov qismida umumrivojlantiruvchi mashqlar bajarilishi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarishda tanlangan mashqlar qisqa vaqt ichida bir nechta vazifalarni bir vaqtning o'zida hal qilish bilan samarali hal qilishini ta'minlash kerak. O'quvchilarning faoliyatini tashkil etish shakllaridan (*frontal, guruhli, individual, aylanma*) biri vaziyatga mos holda samarali tanlanishi kerak. Mashqlarni bajarish o'qituvchining sanog'i, qarsak yoki pol ovozi bilan tartibga solinishi mumkin. O'quvchilarning faoliyatini shakda tashkil etilishidan qat'iy nazar o'qituvchi izoh berishi, xatolarni tuzatishi, talabalarni rag'batlantirib borishi kerak. Izoh berish, xatolarni tuzatish yoki talabalarni rag'batlantirishda o'qituvchi sanoq tartibiga mos ohangda kerakli so'zlarni qo'llashi mumkin. Masalan, *bir, ikki, chuqurroq, egilamiz!* Bunda bir, ikki – o'z navbatida sanoq, shu bilan birga *chuqurroq, egilamiz* so'zlari ham mos ravishda 3 va 4 sanoqlarini ifodalaydi. Bu holatda so'zlarning sanoq tartibi ohang orqali, ya'ni urg'u berish bilan ifodalandi.

*Jismoniy tarbiya darsining asosiy qismi* maktab jismoniy tarbiya dasturida majburiy bo'lgan asosiy va qo'shimcha vazifalarni bajarishni o'z ichiga oladi.

Hozirgi vaqtda jismoniy tarbiya o'quv dasturida jismoniy va harakat faoliyati jihatdan rivojlanishni ta'minlaydigan, to'g'ri qad-qomatni shakllantiradigan, ijodiy qobiliyatlarni rivojlantiradigan, o'z sog'lig'i va jismoniy tayyorgarligiga ongli munosabatda bo'lishga tayyorlaydigan vazifalar mavjud.

*Asosiy qismning maqsadi* o'quvchilarning jismoniy qobiliyatlari, harakat faoliyatini rivojlantirish hamda darsning xususiy vazifasini hal qilishdan iborat.

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

Mashg'ulotlarning asosiy qismini tashkil etuvchi boshqa muhim vazifalar – bu o'quv jarayonining maqsadlarini nazorat qilish va baholash, o'z-o'zini nazorat qilish va jismoniy tayyorgarlik hamda harakat ko'nikmalarini baholash, o'quvchilarning shaxsiyatini shakllantirish, shuningdek, jismoniy tarbiyaga oid asosiy bilimlarni maqsadli ravishda uzatish kabilardir.

Darsning asosiy qismining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- o'quvchilar tomonidan ushbu dars rejasida nazarda tutilgan jismoniy mashqlarni bajarish bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarni o'zlashtirish;
- o'quvchilarni jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanishga o'rgatish, murakkab mashq bajarishda ularning tayyorgarligini oshirish;
- o'quvchilarga harakat ko'nikmalarini o'rgatish va takomillashtirish;
- hayotiy faoliyatda harakatlarni muvaffaqiyatli bajarishni ta'minlaydigan jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash;
- axloqiy-estetik tarbiyani targ'ib qilish, o'quvchilarning irodasini mustahkamlash;
- o'quvchilarning sport yutuqlari darajasini oshirish;
- jismoniy va harakat faoliyati jihatdan rivojlanishni, shuningdek o'quvchilarning bilimlarini tekshirish va baholash;
- o'z-o'zini boshqarish, o'z-o'zini hurmat qilish va o'zaro hurmatni shakllantirish;
- to'g'ri qad-qomatni, yaxshi gigiyenik odatlar va sog'liqqa bo'lgan munosabatni shakllantirish.

Shuni ta'kidlash kerakki, darsning asosiy qismi katta jismoniy va ruhiy stress bilan kechadigan mashg'ulotlar tufayli eng qiyin hisoblanadi va bu

qismni tuzilishi uchun yagona "standart sxema" mavjud emas. Uni tashkil etishda juda xilma-xillik mavjud bo'lib, bu uning mazmuniga kiritilgan asosiy jismoniy mashqlar, ularni bajarish uchun tanlangan usul va usuliyatlar, ulardan foydalanishni tashkillash shakllarini tanlash va tuzishdek tarkibiy qismlarni o'z ichiga olishi bilan tavsiflanadi. Uning borishi ko'p jihatdan jismoniy faoliyat turiga, ya'ni jismoniy tarbiya bo'yicha davlat dasturining bo'limlari (*gimnastika, yengil atletika, suzish, kurash, sport o'yinlari, harakatli o'yinlar, futbol*)da belgilangan o'quv materialini xilma-xilligiga bog'liq. Shuningdek, darsning asosiy qismining talablarini hal qilish o'quvchilar faoliyatini guruhli, individual, frontal, uzluksiz ulab, aylanma usuliyatlar orqali, maktab yoshidagi o'quvchilarning jismoniy tarbiyasi jismoniy rivojlanganligi, tayyorlanganligi va organizmining anatomo-fiziologik xususiyatlarini e'tiborga olishni taqazo etadi.

Bu vazifalar darsning asosiy qismining xususiyatlarini belgilaydi. Asosiy qismda o'qituvchi mashqlarning optimal intensivligi va kerakli takroriy soniga erishish orqali jismoniy faollikning yetarlicha yuqori darajasini ta'minlashi kerak. Buning uchun o'qituvchi moddiy bazaning barcha mavjud shartlaridan maksimal darajada foydalanishi kerak.

Ochiq havoda dars o'tayotganda, sovuq havoda uzoq tushuntirishlardan qochishi, qisqa ko'rsatmalar, buyruqlar bilan cheklanishi va darsni intensiv mashqlar bilan to'ldirishi kerakligini yodda tutish kerak. Buning uchun siz moddiy bazaning barcha mavjud shartlaridan maksimal darajada foydalanishingiz kerak. Issiq havoda siz haddan tashqari issiqlikdan ehtiyot bo'lish, buning uchun dars joyi imkon qadar soyadan tanlash, o'quvchilarning holatini diqqat bilan kuzatib borish, yuqori intensiv mashqlarni past intensivlari bilan almashtirish zarur.

Dars uchun kerakli jihozlarni tartibga solish va tozalash dars davomida buning uchun maxsus vaqt ajratmasdan amalga oshirilishi kerak. Faqatgina dars davomida xalaqit beradiganlarinigina olib tashlash kerak. Darsdan vaqtincha bo'shatilgan va navbatchi o'quvchilar tomonidan dars boshlanishidan oldin snaryadlarni o'rnatish, jihozlar va inventarlarni tayyorlash tavsiya etiladi.

Darslar to'liq ta'limiy yo'nalishga mos bo'lishi kerak. Bu borada amaliy ko'nikma va malakalarni shakllantirish bilan bir qatorda nazariy

ma'lumotlar ham alohida ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya darslarida amaliy ko'nikma va malakalarni shakllantirishda ham boshqa fanlar singari nazariy ma'lumotlar muhim o'rin tutadi. O'qituvchi har bir dars davomida o'rganilayotgan materialning o'ziga xos xususiyatlari va boshqa nazariy bilimlarni berib borishi kerak. Shu bilan birga, nazariy bilimlarni berish uchun alohida vaqt ajratilmaydi va o'quvchilarning amaliy faoliyati davomida jarayonga mos ravishda ma'lumotlar berib boriladi.



41-rasm. Jismoniy tarbiya darsining asosiy qismidan lavha.

Mashg'ulotlarning asosiy qismi samarali bo'lishining ajralmas sharti o'qituvchining o'quvchilar tomonidan vazifa va mashqlarni to'g'ri bajarilishini sinchiklab kuzatishi va ularga baho berishidir. Darsning motor zichligi qisman pasayishidan qo'rqmasdan o'qituvchilar yo'l qo'yilgan xatolarni tuzatish uchun darhol kerakli ko'rsatmalar berilishi kerak. Axir maqsad faqatgina dars zichligini oshirishgina emas, balki dars muammolarini muvaffaqiyatli hal qilishdir. Asosiy qismda o'quvchilar faoliyati darsning xususiy vazifalariga mos ravishda amalga oshadi.

### **Jismoniy tarbiya darsida xatolar va ularni aniqlash va bartaraf etish usuliyati**

Jismoniy tarbiya jarayonidagi mashg'ulotlar, jumladan, maktab darslarida o'quvchilar tomonidan xatolar sodir bo'lishi kuzatiladi. Bunday xatolar *asosiy va asosiy bo'lmagan xatolar* deb guruhlanadi. *Asosiy xatolar deganda* o'rganilayotgan harakat faoliyati yoki jismoniy mashqning

texnikasi asosida qo'yilgan xatolar, *asosiy* bo'lmagan xatolar esa harakat faoliyati texnikasining zvenolari yoki detallarida sodir bo'lgan xatolar tushuniladi.



42-rasm. Darsning yakuniy qismida o'quvchilarga xatolarni tushuntirish jarayoni.

Ularni *sodir bo'lishining sabablari* turlicha: mashq texnikasini tushuntirishdagi e'tiborsizlik; mashq texnikasining asosi haqida to'la tasavvurga ega bo'lmaslik; mashqni yoki uni texnikasini tasavvuriga ega bo'la turib uni bajarish uchun jismoniy tayyorgarligini va harakat koordinatsiyasi zahirasini kamligi; o'qituvchi tanlangan o'qitish uslubiyatini ta'lim jarayoni uchun mos emasligi va h.k.lar.

Ta'lim jarayonida sodir bo'lgan xatolarni aniqlash va ularni to'g'rilash muhim ahamiyat kasb etadi. Shunga ko'ra eng avvalo, harakat texnikasi tarkibidagi asosiy xatolar so'ng, asosiy bo'lmagan xatolar aniqlanadi va ular shu ketma-ketlikda to'g'rilanadi. Ta'lim jarayoni amaliyoti shundan guvohlik beradiki, asosiy xatolarni to'g'rilanishi asosiy deb hisoblanmagan xatolarni o'z-o'zidan to'g'rilanib ketishiga olib keladi. Demak, avval asosiy xatolar aniqlanadi va tuzatiladi, so'ngra ikkinchi darajali, ya'ni, harakat faoliyati texnikasining zvenolari va detallaridagi xatolar tuzatiladi.

O'qituvchi harakatlarga o'rgatish jarayonida o'quvchilar tomonidan *yo'l qo'yilayotgan xatolarning turini, ularning sababini aniqlash va shunga ko'ra ish tutish* orqali o'quv jarayonini samaradorligini yanada oshirishi mumkin.

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

*Jismoniy tarbiya darsining yakuniy qismi* o'rtacha 3–5 daqiqa: kichik sinflarda – 5 daqiqa, katta sinflarda esa – 3 daqiqa davom etadi. Ushbu qism tiklovchi yo'nalishga ega bo'lib, bunda o'quvchilarning faol dam olishi, charchoqni keltirib chiqarmaydigan boshqa faoliyatga o'tishi, funksional faolligini pasayishini ta'minlashga qaratiladi. Shuning uchun bu qismda bajariladigan jismoniy mashqlar stressni yengillashtirish, nafas rostdash, diqqatni jalb qilish, organizmning (jismoniy va funksional) faolligini pasaytirish uchun xizmat qilishi lozim.

***Yakuniy qismning maqsadi***  
o'quvchilar organizmini asosiy qismdagi intensiv yuklamadan dam oldirish, tiklash hamda jismoniy tarbiya darsidan keyingi tinch holatga va aqliy mehnatga tayyorlashdan iborat.

Darsning yakuniy qismi bir nechta bo'limlardan iborat bo'lishi mumkin: nafas olish mashqlari, mushaklarni bo'shashtirish mashqlari, diqqatni jalb qiluvchi mashqlar, harakatli o'yinlar va boshqalar. Uy vazifasi umumiy va individual berilishi mumkin, lekin

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

berilgan mashqlar jarohatlar xavfisiz bo'lishi kerak. Uy vazifasi o'quvchilarda o'tilgan materialni mustahkamlashga, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga, jismoniy rivojlanishdagi individual og'ishlarni tuzatishga yo'naltirilishi mumkin.

Ushbu xususiyatlarga muvofiq holda darsning yakuniy qismida bir qator uslubiy vazifalar hal qilinadi:

– mushak guruhlarining fiziologik qo'zg'alishi va haddan tashqari kuchlanishining pasayishi (sekin yugurish, tinch yurish, chuqur nafas olish va tiklantiruvchi mashqlar hamda o'z-o'zini massaj qilish);

– emotsional holatni tartibga solish (tinchlantiruvchi mashqlar va harakatli o'yinlar, o'yinli topshiriqlar, diqqat mashqlari);

– darsning alohida daqiqalarini yoki ishtirokchilarning xatti-harakatlarini qisqacha tahlil qilish (bu yerda keyingi darslarda qatnashuvchilarning ongli faoliyatini yanada rag'batlantirishni ta'minlash kerak);

– dars davomida olingan nazariy bilimlarni nazorat qilish va darsni baholash;

– o'quvchilarga keyingi darslar va uy vazifalari mazmuni tushuntiriladi.

Darsning tayyorgarlik va yakuniy qismlarining mazmuni uning asosiy qismining mazmuni bilan belgilanadi. Shuning uchun dars konspektini yozishda avval asosiy qism, keyin tayyorgarlik va nihoyat yakuniy qism tuziladi.

Xulosa qilib aytish mumkinki, tayyorlov qismining vazifasi o'quvchilar oganizmini asosiy qism va unda beriladigan intensiv yuklamalarga tayyorlash bo'lsa, asosiy qismning vazifasi dastur va rejadagi xususiy vazifalardan kelib chiqadi, yakuniy qismning vazifasi esa o'quvchilar oganizmini jismoniy tarbiya darsidan keyingi tinch holatga va aqliy mehnatga tayyorlashdan iborat.

Turli xil yoshdagi o'quvchilar bilan o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarining tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlarini o'rganish orqali quyidagilarni xulosa qilish mumkin:

- har bir qism bir-biridan maqsadi va vazifalari, vaqti va yondashuv jihatdan farqlanadi;

- bir xil yoshdagilarga o'tiladigan jismoniy tarbiya darslarining asosiy qismlari ham o'tkazilgan darsning turiga, dastur bo'limlariga bog'liq;

- darsning tayyorlov, asosiy, yakuniy qismlarini davomiyligi o'quvchilarni yoshiga bog'liq holda o'zgarishi mumkin.

Boshlang'ich sinflarda darsning asosiy qismlari nisbatan bir xilda, ya'ni tayyorlov va yakuniy qismlarining davomiyligi asosiy qismning davomiyligidan ozgina farqlanadi xolos. Yuqori sinflarda esa tayyorlov va yakuniy qismlarning davomiyligi asosiy qism-

Har bir o'qituvchi jismoniy tarbiya darslari jismoniy tarbiyaning to'g'ri jarayonining yorqin namunasi ekanligini, shuningdek, bolalar va yoshlarning shaxsiy, aqliy va jismoniy rivojlanishiga hissa qo'shishini unmasligi lozim! Maktabda jismoniy tarbiyaning sifati va samaradorligi jismoniy tarbiya darslarining mazmuni, usullari va tashkil etilishi darajasi bilan ham belgilanadi. *Har bir jismoniy tarbiya o'qituvchisi buni yodda tutishi kerak!*

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

ning davomiyligidan keskin farq qiladi, ya'ni bu qismlarga nisbatan kamroq vaqt sarflanadi. Boshlang'ich sinflarda bolalar psixologiyasi va ularning fiziologik xususiyatlari, jismoniy kuchining ozligi darsning asosiy qismida ularni oganizmini va diqqatini oldinda turgan qiyin harakat faoliyatlarini bajarishga tayyorlash uchun ko'p vaqt sarflashni talab qiladi. Bundan

tashqari tayyorlov mashqlarini tushuntirish va ko'rsatish katta yoshdagilarga nisbatan sekin olib borilishi darsni qismlarida o'qituvchi tomonidan ko'p vaqt sarflashni taqazo etadi. Kichik yoshdagilarda yakunlov qismini asosiy qism hisobidan uzunroq bo'lishining sababi navbatdagi darsga o'tishga oldindan tayyorlanish lozimligidan kelib chiqadi va shu bilan asoslanadi. Shunday qilib, yuqori sinflarda tayyorlov va yakuniy qismlarga nisbatan kamroq vaqt sarflansa, kichik sinflarda ko'proq vaqt sarflanadi. O'rta va yuqori sinfga o'tgan sari darsning tayyorlov va yakunlov qismlari uchun sarflangan vaqt qonuniy ravishda kamayib boradi. Chunki bu yoshdagi o'quvchilarda turli xildagi saf va tayyorlov mashqlarini aniq bajarish malakasi yuqori bo'ladi. Tushuntirish va ko'rsatish uchun kam vaqt sarflanadi, asosiy qismda o'quvchilar tomonidan katta hajmdagi yuklama bilan jismoniy mashqlarni bajarish uchun talab vujudga keladi, shunga ko'ra tayyorlov asosiy va yakuniy qismlarining turli xil yoshdagi o'quvchilar bilan o'tkazilishi turlicha bo'lib, o'zlarining xususiyatlariga ko'ra farqlanadi.

#### **§8.6. Jismoniy tarbiya darsining pedagogik vazifalariga ko'ra tasniflanishi**

Jismoniy tarbiya darslarini tashkillash xarakteriga ko'ra, darsdagi tarbiya yoki ta'limning yo'nalishiga ko'ra, darsga qo'yilgan pedagogik vazifalariga ko'ra tasniflash mumkin. Biz darsning pedagogik vazifalariga ko'ra tasnifiga to'xtalishni lozim topdik. Ular *“kirish”, “yangi materialni o'zlashtirish”, “aralash”, “mustahkamlash va takomillashtirish”, “yakuniy (nazorat) darslar”* kabi guruhlariga ajratiladi.

*1. Kirish darslari* o'quv yilining, o'quv choraklarining birinchi, shuningdek, o'quv choragi uchun rejalashtirilgan dasturning yangi bo'limi yoki mavzularini boshlanishidagi darslar. Bunday darslar o'zining mazmuni va tuzilishiga ko'ra, an'anaviy darslardan biroz farqlanadi. Ular ma'ruza, suhbat, o'zaro muloqat tarzida tashkillanishi mumkin. O'qituvchi o'quvchilarga o'quv yili, o'quv choraklari uchun jismoniy tarbiyadan Davlat standarti dastur bo'limlari bo'yicha hal qilnadigan umumiy vazifalar, har bir o'quvchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda vazifalar va ularning mazmuni bilan o'quvchilarni tanishtiradi, lozim

bo'lgan talablarni qo'yadi. Kirish darslari yangi o'quv materialini tanishtirish vazifasini ham hal qilishi mumkin.

**2. Yangi materialni o'zlashtirish darslari** mazmunan o'z nomiga mos tushib, faqat dasturning yangi mavzularinigina o'zida mujassamlashtirgan bo'ladi, o'zidan oldingi turkum darslari nihoyasi bilan bog'lanadi.

Darsning ushbu turini asosiy xususiyati faqat yangi materialni o'qitilishida bo'lib, o'qituvchi va o'quvchilar uchun belgilangan talablarni qo'yadi. Bu talablar darsni amaliy ahamiyati, uning hayotiy-zaruriy harakat malakalari bilan boyligi va ular bilan bog'liqligi, o'quvchilar uchun qiziqarliligi, ularni faolligini oshira olishligi tarzida namoyon bo'ladi.

**3. Aralash darslar** – pedagogik vazifasiga ko'ra, dars xillarining boshqa turlaridan farqli o'laroq jismoniy tarbiya o'qituvchilari tomonidan amalda ko'proq foydalaniladi. O'z mazmuniga ko'ra, bu darslar ta'lim jarayonining tanishtirish, o'zlashtirish, mustahkamlash va takomillashtirish etaplarining mazmunini o'z ichiga oladi va har bir dars (yoki mashg'ulot)da ham yangi o'zlashtirilmagan, yoki oldin o'zlashtirilgan, mustahkamlangan, takomillashtirilgan materialni o'qitadi. Bunday darslarda yangi materialni o'zlashtirish, o'rganilganlarni bajarish, takomillashtirish vazifalari birga amalga oshiriladi. Darsning asosiy qismida mashqlarning bir turiga xos yangi materialni berish va unga o'qitish uchun nisbatan ko'proq vaqt ajratilishi lozim.

Boshlang'ich sinflarda darsning elementlarini o'zaro munosabati o'rta yoshdagilar, ayniqsa katta maktab yoshidagilarga nisbatan bir maromda kechadi. Chunki “diqqatni yig'ish”, “yuklamani pasaytirish”, “darsni yakuni va uyga vazifa berish” kichik maktab yoshidagilarda ko'proq vaqtni oladi. Qolaversa, bu yoshdagilar safda va boshqa jihozlar bilan mashqlarni bajarish uchun ko'p vaqt sarflaydilar. Shunga ko'ra, darsning bu turini asosiy qismida ayrim hollarda 7–10 daqiqa atrofida vaqt sarflanishi mumkin. Beshinchi sinflarga borib dars elementlarining munosabati nisbatan tenglashadi, 7- va, ayniqsa, 9-sinflarda dars elementlari uchun ajratilgan vaqtning munosabati keskin farqlanadi. Ayrim elementlarga juda qisqa vaqt ketsa, ayrimlariga esa aytarli ko'p vaqt sarflanadi. Darsning turiga qarab bir-biri bilan o'zaro bog'langan turli xildagi dars elementlaridan foydalanish mumkin.

4. *Mutahkamlash va takomillashtirish darslari* – kirish, yangi materialni o‘zlashtirish darslarida, asosan, harakat texnikasining asosi o‘zlashtirib bo‘lingandan so‘ng, o‘rganilgan mashqlarni mukammal bajarish maqsadida tashkillanadi. Takomillashtirish darslari o‘z ichiga pedagogik vazifasiga ko‘ra mustaxkamlash va o‘zlashtirilganni takomillashtirish dars turlarining mazmunini mujassamlashtiradi. Takomillashtirish darslarida asosiy e‘tibor mashqlarni bajarish orqali hosil bo‘lgan harakat ko‘nikmalarini malakaga aylantirish, mashqni bajarish taomilini topish, individ uchun harakat texnikasini moslashtirish, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishni o‘z oldiga maqsad qilib qo‘yadi. Darslarning pedagogik vazifasiga ko‘ra qayd qilingan turi trenirovka mashg‘ulotlari tarzida uyushtiriladi.

5. *Yakunlash (nazorat) darslari* – o‘z mazmuni va pedagogik vazifasi nuqtayi nazaridan yuqoridagi darslardan butunlay farqlanadi. Bu darslar davomida o‘quv yili, o‘quv choragi, dastur materialini o‘zlashtirish uchun o‘tkazilgan turkum darslarga yakun yasaladi.

Yakun o‘quvchilarning bilimlari, egallagan harakat ko‘nikmalari va malakalarini baholash tarzida amalga oshiriladi. Bunday darslar o‘quv choraklarining oxirgi yoki dastur bo‘limlarining yakuni, o‘qitilayotgan material uchun foydalanilgan darslar turkumini tugallanishidan so‘ng hamda o‘quv yilining oxirgi darslari sifatida tashkillanadi. Yakunlov darslari oldindan rejalashtiriladi. Bu darslarga o‘quvchilar o‘zlarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligining ko‘rsatkichlarini yakuniy hisoboti bilan qatnashadilar. Hozirgi kunda darsning bu turini ota-onalar ishtirokida o‘tkazish odatga aylantiriladi. Darsning bu turi faqat o‘quv tarbiya jarayoni uchun yakun bo‘lib qolmay, eng avvalo, o‘qituvchi, o‘quvchi va ota-onalar uchun ham yakuniydir.

## Nazorat savollari

1. Maktab o'quvchilari jismoniy tarbiyasining ijtimoiy-pedagogik ahamiyati qanday?
2. Kichik, o'rta va katta maktab yoshidagi o'quvchilarning yosh rivojlanishining xususiyatlari nimalardan iborat?
3. Umumiy o'rta ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya fanini o'qitishning maqsadi nimalardan iborat?
4. Umumiy o'rta ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya fanini o'qitishning vazifalari qanday yo'nalishlarga ajratiladi?
5. Umumiy o'rta ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyaning ta'limiy, tarbiyaviy, sog'lomlashtiruvchi vazifalarini tafsiflang!
6. Jismoniy tarbiyaning umumiy vazifalari nimalardan iborat?
7. Maktab o'quvchilari jismoniy tarbiyasini qanday shakllarda tashkil etish mumkin?
8. Jismoniy tarbiya darsiga qanday talablar qo'yiladi?
9. Jismoniy tarbiya darsi qanday qismlardan tashkil topadi?
10. Jismoniy tarbiya darsi deganda nimani tushunamiz?
11. Jismoniy tarbiya darsiga qo'yiladigan alohida didaktik talablar nimalardan iborat?
12. Jismoniy tarbiya darsining mazmunini nimalar ifodalaydi?
13. Jismoniy tarbiya darsning tuzilishi deganda nimani tushunamiz?
14. Jismoniy tarbiya darsining tayyorlov qismini tafsiflang!
15. Jismoniy tarbiya darsining asosiy qismining mohiyati nimalardan iborat?
16. Jismoniy tarbiya darsining yakuniy qismini tavsiflang!
17. Jismoniy tarbiya darsida xatolar, ularni aniqlash va bartaraf etishning ahamiyatini tushuntiring?
18. Jismoniy tarbiya darsi pedagogik vazifalariga ko'ra qanday guruhlarga tasniflanadi?
19. Qanday darslar kirish darslari deyiladi?
20. Yangi materialni o'zlashtirish hamda mutahkamlash va takomillashtirish darslarining o'xshash va farqli tomonlari qanday?
21. Aralash darslarning mazmunini tushuntiring?

## Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. I jild. – T.: “ITA-PRESS” nashriyoti 2014-yil 296 bet.
2. Abdullayev A.A., Xonkeldiyev Sh.X. – Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. (2-jild) – O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi, 2018-y. 392 bet.
3. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы [Текст]: учеб. пособие / М.: Советский спорт, 2005.
4. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. / Физическая активность человека – Киев: Здоровье, 1987. – 224 с.
5. Кобринский М.Е. [и др.]; под. общ. ред. М.Е. Кобринского и А.Г. Фурманова. – Физическая культура и здоровье учащихся. Часть 1. Основы знаний: пособие для учителей физической культуры – Минск: МЕТ, 2011.
6. Raxmanov E.T. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma — “O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOT” NMIU, Toshkent – 2023, 260 bet.
7. Raxmanov E.T., Abdusalomov I.K. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (jismoniy tarbiya darslarida rejalashtirish va pedagogik nazorat). O‘quv qo‘llanma — “O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOT” NMIU. Toshkent, 2023. – 178 bet.
7. Курамшин Ю.Ф. – Теория и методика физической культуры: учебник для студентов вузов / М.: Сов. спорт, 2003. – С. 236–252.
8. Юнусова Ю.М. Физическая культура в общеобразовательных школах Республики Узбекистан: Учебное пособие.-Т.: УзГИФК, 2004.- 184 с.
9. Kurbanova N.S. / Jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari // O‘quv qo‘llanma. T.: O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI 2020-yil. – 108 bet.

## IX BOB. JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O'QUVCHILAR FAOLIYATINI TASHKIL ETISH SHAKLLARI

### §9.1. O'quvchilar faoliyatini tashkil etish shakllariga tavsif

Odatda o'qituvchilar darslarning muvaffaqiyatli bo'lishi tegishli sport bazasi, yetarli jihozlar va sport anjomlari mavjudligiga bog'liq deb hisoblashadi. Ehtimol, bu to'g'ri fikrdek tuyulishi mumkin. Ammo, darslarni yuqori darajada o'tkazish uchun oldindan puxta o'ylab qilingan tayyorgarlik, samarali tanlangan darsning tashkil etish shakli va uslubiyati kabilar ham darsning muvaffaqiyati uchun asosiy omillardan ekanligini inkor etib bo'lmaydi.

O'quvchilar faoliyatini tashkil etish shakllari ta'lim vazifalarini amalga oshirishning o'ziga xos xususiyatlarini va ta'lim jarayoni ishtirokchilarining o'zaro munosabatlarini aks ettirib, darsni samarali tashkil etishda o'zining yetakchi ahamiyatiga ega komponentlardan hisoblanadi.

O'quvchilar faoliyatini tashkil etish shakllari darsni samarali tashkil etishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlar ekanmiz, uning o'zi haqida qisqacha to'xtalib o'tishimiz zarur. Demak, soha bo'yicha yetakchi mutaxassislarining fikrlarini o'rganish va ularni umumlashtirgan holda aytishimiz mumkinki, **o'quvchilar faoliyatini tashkil etish shakllari** deganda didaktik o'zaro ta'sirning ta'limning subyekt va obyektlari tomonidan amalga oshiradigan aloqa usullari tushuniladi.

Jismoniy tarbiya darsi umumiy o'rta ta'lim maktablaridagi boshqa fanlardan o'zining amaliyligi, dars davomida o'quvchilarning turli xil harakat faoliyatlarini bajarishlari, turli darajadagi jismoniy yuklamalarga bardosh berishlari, bir-birlariga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir ko'rsatishlari, bevosita jihozlar va anjomlar bilan ishlashi, o'zaro bellashuvlarga kirishishi mumkinligi bilan ajralib turadi. Bularning barchasi jismoniy tarbiya darsining nisbatan murakkab xarakterga ega ekanligini ifodalaydi. Bu esa jismoniy tarbiya o'qituvchisiga qo'shimcha mas'uliyat yuklaydi hamda dars jarayonida o'quvchilar faoliyatini xushyorlik bilan boshqarish talabini qo'yadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining o'ziga xos xarakteri jismoniy

tarbiya darsini muvaffaqiyatli bo'lishi uchun nafaqat tashkil etish, balki boshqarishda to'g'ri yondashuv lozimligini ta'kidlaydi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya darslarida har bir darsning maqsadi, vazifalari, dastur bo'limlari, bajariladigan mashqlar va mavjud sharoitlarni hisobga olgan holda o'quvchilar uchun mashqlarni samarali bajarishga, o'qituvchi uchun esa o'quvchilar faoliyatini boshqarishga qulay bo'lgan yondashuv usullariga, o'quvchilarning topshiriqlarni bajarish tartibiga va joylashuviga *jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatni tashkil etish shakllari* deyiladi.

Hozirgi vaqtda o'qituvchilar umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarida quyidagi tashkil etish shakllaridan foydalanadilar: *frontal, guruhli, individual, aylanma usullari*.

### §9.2. O'quvchilar faoliyatini tashkil etishning frontal usuli

**Frontal usul** deganda sinfdagi barcha o'quvchilarni birvarakayiga o'qituvchi bilan birgalikda bir xil vazifani hal qilish uchun mashqni yoppasiga bajarishi tushuniladi. Bu usulning afzalligi mashqni bajarish uchun barcha o'quvchilarni bir vaqtda qamrab olinishi bo'lib, dars (mashg'ulot)da yuqori harakat zichligiga erishiladi hamda yuklamaning sur'ati, shiddati va me'yori barcha uchun bir xil bo'lishligidadir.

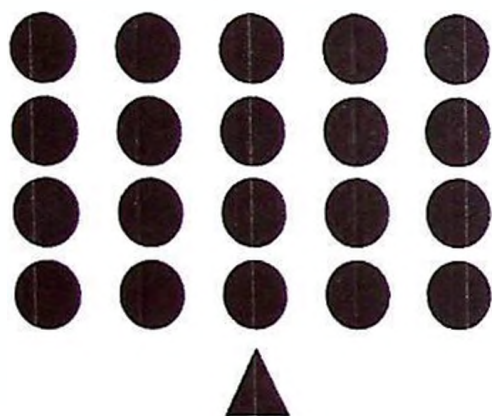
Ushbu usulda barcha o'quvchilar o'qituvchining tushuntirishlarini tinglash yoki uning harakatlarini kuzatish orqali jismoniy mashqlarni bajaradilar, ya'ni, o'qituvchi va sinf jamoasi o'rtasida o'ziga xos kommunikativ munosabatlar sodir bo'ladi. O'qituvchi o'quvchilarning ishiga bevosita yoki bilvosita rahbarlik qiladi. Bunda frontal usulning o'zi ham bir necha shakllarga bo'linishi mumkin:

**Frontal usulda** o'qituvchi barcha o'quvchilar kontingentiga bir xil vazifani taklif qiladi va u o'qituvchining umumiy rahbarligida hamma tomonidan bir vaqtning o'zida (yoki vaqt bo'yicha ozgina farqlar bilan) bajaradi.

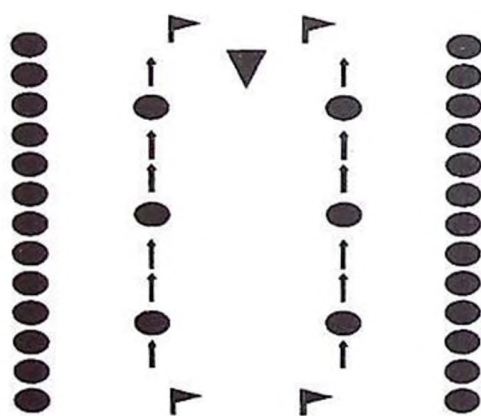
**Diqqat qiling va yodda tuting!**

a) *Frontal-sinxron*— to'liq sinf birgalikda bajariladigan harakatlar. Bunda sinfdagi barcha o'quvchilar jismoniy mashqlarni sinxron tarzda bajaradilar (43-rasm).

b) *Frontal-oqim shaklida* asosan o'quvchilar bir safga tizilgan holda birvarakayiga harkatlarni bajaradilar. Bunda o'quvchilar tomonidan faqat mustahkam o'zlashtirilgan jismoniy mashqlargina bajarilishi mumkin. O'quv faoliyatini tashkil etish yaxshi intizom va bajariladigan mashqlarning nisbatan soddaligini, ishonchli muhofazani talab qiladi (44-rasm).

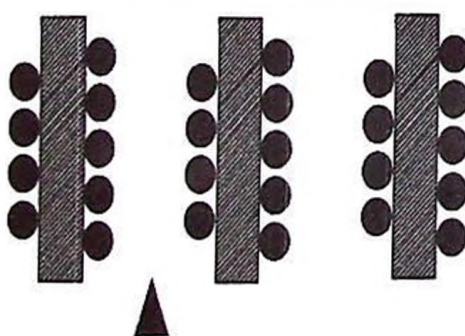


43-rasm. Darsni frontal-sinxron shaklda tashkil etish chizmasi.



44-rasm. Darsni frontal-oqim shaklda tashkil etish chizmasi.

c) *Frontal-guruh.* Jismoniy mashqlar *guruhlar yoki bo'limlarga bo'lingan* holda bajarilishi mumkin. Lekin, barcha guruhlardagi o'quvchilarning harakat faoliyati bir xil bo'ladi va o'qituvchi tomonidan boshqariladi (45-rasm).



45-rasm. Darsni frontal-guruh shaklda tashkil etish chizmasi.

Ushbu shakllarning barchasida o'quvchilar kontingenti shaklan bo'linganligiga qaramasdan, tashkil etilish shakli *frontal* bo'lib qolaveradi. Chunki, butun sinf o'quvchilari bir xil, hamma uchun umumiy tarbiyaviy vazifani birvarakayiga, o'qituvchining umumiy rahbarligida bajaradilar.

Frontal usulda o'qituvchi sinf jamoasiga bevosita, to'g'ridan to'g'ri psixo-emotsional ta'sir ko'rsatadi, butun sinf bilan muloqot qiladi. Bu usul samarali bo'lishi uchun o'qituvchi tomonidan sinfdagi barcha o'quvchilarni o'z diqqat-e'tibori doirasida ushlab turish, har bir o'quvchining bir vaqtda va aktiv faoliyatini ta'minlash, mehnat intizomini saqlash kabilar ta'minlanishiga erishish lozim.



46-rasm. Darsni frontal-sinxron shaklda tashkil etilishi.

Ushbu usul ko'pincha yangi material bilan tanishishda, muhofaza qilinishi talab qilinmaydigan oddiy harakatlarni o'rganishda qo'llaniladi. Kamchiliklari esa murakkab mashqlarni bajarishda samara bermaydi, individual o'rganishni qiyinlashtiradi.



47-rasm. Darsni frontal-oqim shaklda tashkil etilishi.

Ushbu usulning *ijobiy* tomoni shundaki, sinfning barcha o'quvchilarining aktiv harakat faoliyatlariga, darsning motor zichligi yuqori bo'lishiga erishish mumkin; *salbiy* tomoni esa, o'qituvchining har bir

o'quvchini diqqat bilan kuzatish, xatolarning oldini olish, ularni o'z vaqtida aniqlash va tuzatish, o'quvchilarning xatti-harakatlarini doimiy nazorat qilishning imkoni yo'q.

Frontal usul ko'pincha maktab darsining tayyorgarlik va yakuniy qismlarida, ba'zan asosiy qismda ham qo'llaniladi. Ayniqsa, I–IV sinflarning jismoniy tarbiya darslarida qo'llash samarali, chunki kichik yoshdagi o'quvchilar ko'proq harakatchan va uzoq vaqt davomida harakatsiz qololmaydilar hamda yosh xususiyatlariga ko'ra harakatlarni mustaqil ravishda ko'ngildagidek bajara olmaydilar. Bundan tashqari, ularning imkoniyatlarini hisobga olgan holda o'quv materiallari nisbatan sodda vazifalardan tuziladi.

Frontal usul IV–VI sinflarda ham bu yosh guruhlaridagi o'quvchilar harakatlarni mustaqil ravishda o'zlashtirish uchun hali yetarli darajada tayyorgarlikka erishmaganliklari sababli nisbatan keng qo'llaniladi.

Frontal usulining xarakterli tomoni bu usulda o'quvchilarning barchasi mashqlarni bir vaqtda, bir xil yuklama (hajm va shiddat) bilan bajarishi, shuningdek bundagi mashqlar muhofaza qilishni talab qilmaydigan bo'lishidir.

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

O'rta va katta (V–IX va X–XI) sinflarda, ayniqsa, darsning tayyorlov va yakuniy qismlarida muvaffaqiyatli qo'llaniladi. Biroq, agar darsning pedagogik maqsadi va vazifalari hal qilishda frontal shakldan foydalanish samara, darsning asosiy qismida ham muvaffaqiyatli bo'lishi mumkin.

### §9.3. O'quvchilar faoliyatini tashkil etishning guruh usuli

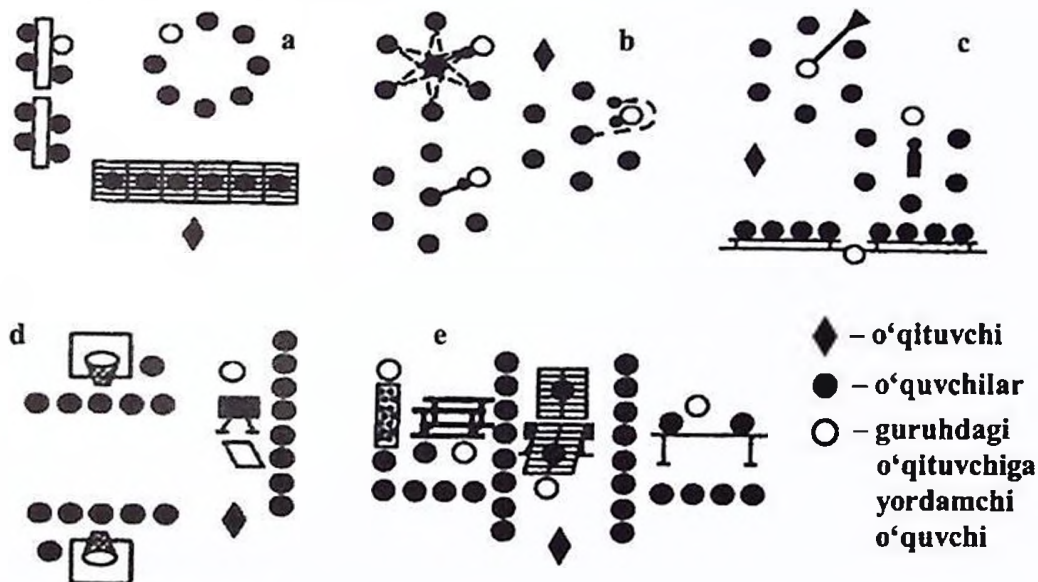
**Guruh usuli** – bu sinf jamoasining bir necha guruhlar (jamoalar, bo'linmalar, bo'limlar)ga vaqtincha bo'linib, har qaysi guruh o'qituvchining ko'rsatmasi bo'yicha o'zining alohida vazifalarini bajarish usulidir. Bu usulning mazmuni jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi, darsda qo'yilgan vazifalarni turli-tumanligi, uni hal qilish

**Guruh usulida** o'quvchilar alohida topshiriqlar oladigan guruhlariga bo'linadi. O'qituvchi hammani o'z nazoratidan chiqarmasdan, asosan bir guruhda ishlaydi yoki navbat bilan bir guruhdan ikkinchi guruhga o'tadi.

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

uchun lozim bo'lgan jihozlarni hisobga olgan holda, ko'p sonli o'quvchilar guruhini mayda, kichik guruhlarga ajratishdan iborat.

Guruh usuli o'quvchilarning jismoniy rivojlanganligi va jismoniy tayyorgarligini hisobga olib, o'quvchilarning kuchiga yarasha, jismoniy imkoniyatiga mos holda yondashishni talab qiladi va ta'lim jarayoni uchun sarflanayotgan vaqtni tejaydi.



48-rasm. Darsni guruh usulida tashkil etish chizmasi.

Har bir guruh o'qituvchi topshirig'i bilan mustaqil, alohida vazifani hal qilishga yo'naltiriladi hamda o'qituvchi barcha guruh o'quvchilari faoliyatini umumiy nazorat qilgan holda biror guruh bilan ko'proq ishlaydi yoki navbat bilan guruhlarni almashtirishi mumkin. Guruh usulida har bir guruhda o'quvchilar orasidan rahbarlik vazifasini bajara oladigan, oldindan tayyorlangan, mavzuni texnikasidan xabardor, kichik guruh faolini tayyorlashni o'qituvchi zimmasiga yuklaydi va o'qituvchi ushbu o'quvchi orqali umumiy nazoratni amalga oshiradi.

Guruh usulidan foydalanishda intizom, yuqori tashkilotchilik, o'quvchilarning darsga ongli munosabati, harakatlarni mustaqil ravishda o'zlashtirish qobiliyati kabilar zaruriy shart bo'lishi kerak. Aks holda, o'quvchilar kerakli talablarni bajarishni o'rganmaguncha, guruh usulidan voz kechish yaxshiroqdir. Guruh usulini qo'llashni IV-VI sinfdan boshlab, guruhlarni tashkil etishga, yordamchilarni tayyorlashga, mustaqil ravishda

mashq qilishni o'rganishga alohida e'tibor berish orqali boshlash mumkin. V–XI sinflarda guruh usulidan muntazam ravishda foydalanish kerak. Chunki u tabaqalashtirilgan ta'limni amalga oshirishga imkon berib, o'quv jarayoniga mustaqil ishning turli shakllarini joriy etishga yordam beradi, o'qituvchiga bir vaqtning o'zida yordamchilari rahbarligida boshqa shug'ullanuvchilarga zarar yetkazmasdan har bir o'quvchini nazorat qilish imkonini beradi.

O'quvchilarni turli xil yoki bir xil jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishiga qarab ham guruhlarga ajratish mumkin. Guruh turli xil jismoniy tayyorgarlikka ega o'quvchilardan tuzilsa, kuchlilar kuchsizlarga yordam berishi, ularga ijobiy ta'sir ko'rsatishi

Mashg'ulotlarni **guruh shaklida** o'tkazilishi o'quvchilarni faollashtiradi, ularning darsga bo'lgan qiziqishini oshiradi, mashqlarni individual sur'at va ritmda bajarishga, ushbu guruh tarkibi va har bir o'quvchining kuchi va qobiliyatiga eng mos keladigan mashqlarni tanlash imkonini beradi.

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

mumkin. Aksincha, guruh bir xil jismoniy tayyorgarlikka ega o'quvchilardan iborat bo'lsa, bu o'quv vazifalarini farqlash uchun foydalidir. Masalan, birinchi guruhga (unda kuchli talabalar) murakkab harakat faoliyati bilan bog'liq mashqlar berilsa, ikkinchisiga (jismoniy tayyorgarligi pastroq) soddaroq mashqlar beriladi. Keyingi darsda ikkala guruh ham bir xil murakkablikdagi harakatni bajaradi, lekin birinchi guruh murakkab sharoitlarda, ikkinchisi esa yengil sharoitlarda bajaradi. Vazifalarni farqlash bolalarni yanada samarali o'qitishga, ularning harakat qobiliyatlarini rivojlantirishga va jismoniy mashqlarga qiziqishni rivojlantirishga imkon beradi.

Guruh usulidan, asosan, darsning asosiy qismida, ikki yoki undan ortiq turdagi vazifalar va murakkab jismoniy mashqlar o'rganilganda foydalaniladi. O'qituvchining buyrug'i bilan guruhlarning ishi va guruhlardagi vazifalarni almashtiriladi yoki tugatiladi.

#### **§9.4. O'quvchilar faoliyatini tashkil etishning individual usuli**

**Individual usul** – bu dars jarayonida o'qituvchi tomonidan o'quvchilarning barcha individual xususiyatlari va imkoniyatlarini hisobga

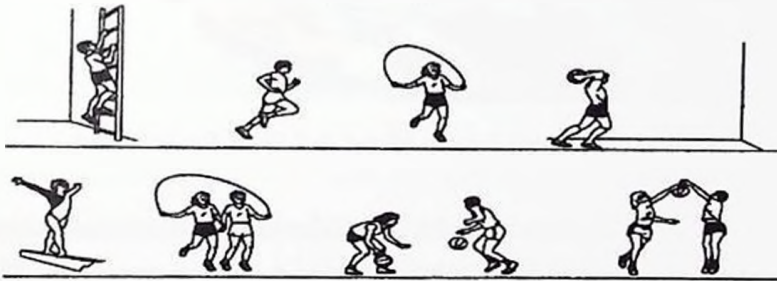
olgan holda tabaqalashtirilgan yondashuvni amalga oshirishdir. Ushbu turdagi tashkilot yo'naltirilgan boshqaruv deb ataladi.

Faoliyatni tashkil etishning ushbu shakli xil vazifalarni hal qilishda o'quvchilarning individual qobiliyatlari va imkoniyatlariga (yuqori, o'rtacha va yomon tayyorgarlikka ega o'quvchilar) mos holda vazifa va topshiriqlarni

**Individual usul** yordamida har bir o'quvchi o'z vazifasini oladi va uni mustaqil bajaradi. O'qituvchi alohida o'quvchilarning ishini tanlab yo'naltiradi.

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

moslashtirishni nazarda tutadi. Shu bilan birga, o'qituvchi har bir o'quvchining faoliyatini kuzatib boradi, vazifani bajarishning samarali yo'lini aniqlashga yordam beradi. Ushbu shaklning pedagogik ahamiyati shundaki, u har bir o'quvchining faolligini oshirishga yordam beradi.



49-rasm. O'quvchilar faoliyatini tashkil etishning individual shakli.

Darsda individual usuldan foydalanish o'qituvchi o'quvchilarning talab va qiziqishlarini to'liqroq qondiradi, ularning jismoniy tayyorgarligi uchun maqbul imkoniyatlar yaratadi, ularning o'quv qobiliyati va ehtiyojlariga mos keladigan mashq-topshiriqlarni taklif qiladi, pedagogik jarayonni maqsadli tashkil etadi.

*Individual usulda* yana shunday yondashuv ham mavjudki, bunday usul yakunlovchi darslarda qo'llanilib, bunda bir o'quvchi mashq bajaradi, qolganlar esa uni kuzatib turishadi. Bu o'qituvchiga har bir mashq bajarilgandan so'ng yakun chiqarishga, bolalar e'tiborini mashqni yaxshiroq bajarishga, kamchilik va xatolarga qaratishga imkon beradi va bu ta'lim va

Mashg'ulotlarni **individual usulda** o'tkazish bajarilayotgan harakat texnikasidagi xato va kamchiliklarni o'z vaqtida tahlil qilish va tuzatishga imkon beradi. Lekin, bu usuldan foydalanish darsning motor zichligini tushishiga olib keladi.

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

tarbiya jihatdan juda muhim. Bunday yondashuvdan asosan takrorlash hamda takomillashtirish darslarida foydalaniladi.



50-rasm. Darsda individual usuldan foydalanish.

O'quvchilar faoliyatini tashkil etishning individual shakli maktab jismoniy tarbiya darsining uchta qismida, asosan, IX-XI sinflarda qo'llaniladi. Biroq, bu uning quyi va o'rta sinflarda qo'llanilishini istisno qilmaydi.

#### **§9.5. O'quvchilar faoliyatini tashkil etishning aylanma usuli**

**Aylanma usuli** – bir nechta kichik guruhlariga bo'lingan holda, ketma-ket joylashgan maxsus joylarda – “stansiya”larda bir stansiyadan ikkinchisiga o'tib mashqlarni doira bo'ylab bajarish usulidir. Bu usul asosan jismoniy qobiliyatlarni intensiv jivojlantirishga xizmat qiladigan mashqlarni bajarishda qo'llaniladi. Bunda o'quvchilar guruhlar topshiriqlar majmuasini (snaryadlar bilan yoki snaryadsiz) navbat bilan aylanib bajaradilar.

Mashqlarni aylanma usul bilan bajarish boshqa usullardan ko'ra ko'proq intensivlikni ta'minlaydi. Biroq, bu umumiy ta'lim berish nuqtayi nazaridan unchalik samarali hisoblanmaydi, chunki mashqlar orasida tanaffus bo'lmasligi tushuntirishni, harakatlar tahlilini, ta'limning boshqa elementlaridan foydalanishni qiyinlashtiradi.

Darsda mashqlarni bajarishning aylanma usulidan foydalanish, avvalo, o'quv materialining qay darajada yangiligiga va mashg'ulotning konkret vazifalariga bog'liq. Masalan, tanishtirish va o'rganish darslarida ushbu usuldan foydalanish samara bermaydi, aksincha, takrorlash, mustahkamlash va takomillashtirish darslarida jismoniy qobiliyatlarni intensiv ravishda jivojlantirish maqsadida harakatlarni takomillashtirayotgan paytda juda samarali hisoblanadi.

Jismoniy qobiliyatlarni kompleks rivojlantirishga qaratilgan bir qator vazifalarni bajarishda uzluksiz va intervalli aylanma mashg'ulot usulidan foydalaniladi. Mashg'ulotning aylanma usuli nisbatan yuqoriroq darsning motor zichligini ta'minlaydi. Chunki, bunda dam olishlar bo'lmaydi yoki juda qisqa bo'ladi.

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

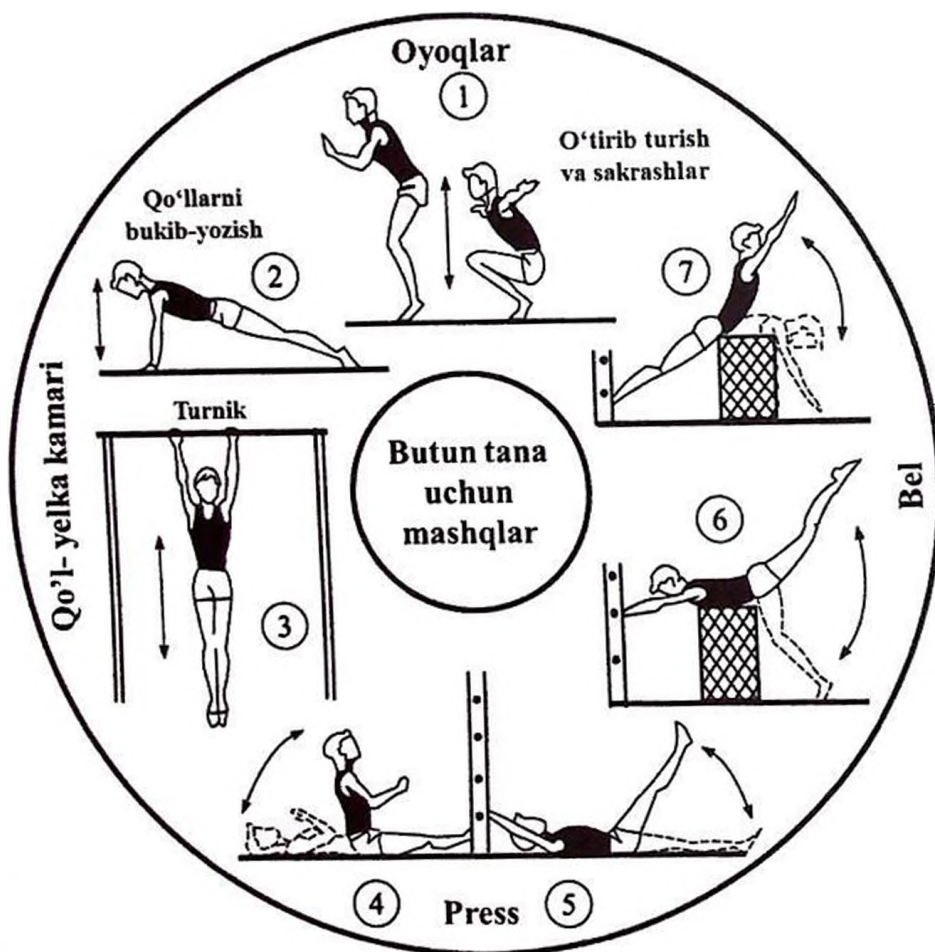
O'quvchilar ishining muvaffaqiyatli chiqishi, shuningdek, mashg'ulot o'tkaziladigan maydonchada o'qituvchining, o'quvchilarning va snaryadlarning qayerda turishiga ham bog'liq. Ular imkon qadar darsning mantiqiy ketma-ketligiga mos holda joylashsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

Maktab jismoniy tarbiya darsi uchun bu usul alohida ahamiyatga ega, chunki u bir vaqtning o'zida nisbatan mustaqil tarzda katta hajmdagi jihoz va inventarlardan foydalanish bilan butun sinf jamoasining ta'lim faoliyatini tashkil etishga imkon beradi.

Darsning aniq maqsadlaridan kelib chiqqan holda, tashkil etishning aylanma shaklidan darsning barcha qismlarida IV-V sinflardan boshlab foydalansa bo'ladi.

Darsda shug'ullanuvchilarning qaysi joyda turishlari qanchalik yaxshi o'ylangan va ta'minlangan bo'lsa, u intizomlilik va jamoaviylikni tarbiyalashga shunchalik ko'p yordam beradi. Dars jarayonida qaysi tashkil etish shaklidan foydalanishdan qat'iy nazar mashqlarni bajarish uchun saflanish va joylashuvlar quyidagi talablarga javob bergandagina samarali bo'lishi mumkin:

- a) o'qituvchi ham, o'quvchilar ham bir-birini yaxshi ko'ra oladigan va eshitadigan holda joylashishi;
- b) shaxshi va ijtimoiy gigiyena talablariga mos kelishi;
- c) bir-biriga xalaqit qilmaydigan hamda shikastlanishga olib kelmaydigan bo'lishi.



51-rasm. Mashg'ulotlarni aylanma shaklda o'tkazish uchun namunaviy mashqlar.

Darsda shug'ullanuvchilarning qaysi joyda turishlari qanchalik yaxshi o'ylangan va ta'minlangan bo'lsa, u intizomlilik va jamoaviylikni tarbiyalashga shunchalik ko'p yordam beradi. Dars jarayonida qaysi tashkil etish shaklidan foydalanishdan qat'iy nazar mashqlarni bajarish uchun saflanish va joylashuvlar quyidagi talablarga javob bergandagina samarali bo'lishi mumkin:

- a) o'qituvchi ham, o'quvchilar ham bir-birini yaxshi ko'ra oladigan va eshitadigan holda joylashishi;
- b) shaxshiy va ijtimoiy gigiyena talablariga mos kelishi;
- c) bir-biriga xalaqit qilmaydigan hamda shikastlanishga olib kelmaydigan bo'lishi.

Har bir usulning afzalliklari ham, kamchiliklari ham bor. Masalan, darsni frontal usulda o'tkazish barcha o'quvchilarni yaxshiroq nazorat qilish turish va ularning faoliyatiga bevosita rahbarlik qilish imkonini beradi. Biroq, bunda o'quvchilarga individual yondashish qiyinlashadi. Guruh va individual usullarida esa, aksincha, o'qituvchining barcha o'quvchilarni baravar nazorat qilish imkoniyati kamayadi. Darslarda ushbu usullardan qay birining samarali ekanligi o'quv materialining oson va murakkab hamda yangi ekanligiga, dars o'tish joyining zarur jihozlar va inventarlar bilan qanchalik ta'minlanganligiga, shug'ullanuvchilarning yoshiga, o'zlashtirish darajasiga va hokozolarga bog'liqdir (A.D. Novikov).

#### **§9.6. Dars zichligining darsda o'quvchilar faoliyatini tashkil etish usullariga bog'liqligi.**

Darsning **umumiy zichligi** – bu pedagogik jihatdan samarali sarflangan vaqtning darsning butun davomiyligiga nisbati bo'lsa, to'g'ridan to'g'ri jismoniy mashqlarni bajarishga sarflangan vaqtning darsning butun davomiyligiga nisbati odatda uning **motor zichligi** deb ataladi. Shunday qilib, dars zichligi bevosita dars samaradorligi bilan bog'liq tushuncha bo'lib, samaradorlikning qanchalik yuqori bo'lishi dars zichligining ortishiga olib keladi.

Dars samaradorliguni oshirish uchun o'qituvchi darsda barcha turdagi faoliyatni tashkil etish usullarini yaxshi bilishi va optimal tarzda qo'llay olishi kerak. Darsda o'quvchilar faoliyatini tashkil etishning, shuningdek, o'qituvchining vazifalarini belgilash va bajarish tartibini umumiy tavsiflovchi frontal, guruhli, individual va aylanma kabi shakllari mavjud.

Ushbu usullarning har biri o'zining afzalliklari va kamchiliklariga ega. Shunday qilib, o'qituvchi frontal usulidan foydalanganda jalb qilinganlarning barchasini diqqat sohasida to'liqroq ushlab turish va ularning faoliyatini boshqarish imkoni bo'ladi. Guruhli va individual usullardan foydalanish, aksincha, alohida o'quvchilarga yoki ularning guruhiga individual yondashish imkoniyatini oshiradi, lekin o'qituvchining barcha o'quvchilarni nazorat qilish qobiliyatini cheklaydi. Usullardan qaysi biri ma'lum bir darsga eng mos kelishi topshiriqlarning yangiligi va murakkabligi darajasiga, o'quv joylarining moddiy jihozlanishiga,

o'quvchilarning yoshiga, ularning tayyorgarlik darajasiga va boshqa holatlarga bog'liq.

Umuman olganda, darsni tashkil qilishda har qaysi usuldan kompleks foydalanish odatiy holdir. Dars boshida, odatda, frontal usul qo'llaniladi, darsning asosiy qismida o'quvchilar guruhlariga bo'linadi yoki ular bilan individual ishlaydi yoki aylanma usuldan foydalaniladi, va yana ko'pincha dars frontal usul bilan yakunlanadi.

Darsni tashkil etish usullari, shuningdek, o'quvchilarning topshiriqlarni o'z vaqtida samarali bajarish tartibi bilan tavsiflanadi va tanlanadi: bir vaqtning o'zida hamma yoki navbat bilan (guruhlarda yoki aylanma usulda), birgalikda (frontal) yoki alohida. Jismoniy qobiliyatlarni majmuaviy rivojlantirishga qaratilgan bir qator vazifalarni bajarishda keyingi yillarda uzluksiz va intervalli ish uslubiga ko'ra aylanma usuldan tobora ko'proq foydalanilmoqda. Mashqlarning aylanma usulda bajarilishi alohida ishlashga qaraganda ko'proq motor zichligini ta'minlaydi. Biroq, ta'lim nuqtayi nazaridan u kamroq samarali hisoblanadi, chunki mashqlar orasidagi tanaffuslarning yo'qligi tushuntirishni, harakatlarni tahlil qilishni va mashg'ulotning boshqa elementlaridan foydalanishni qiyinlashtiradi.

Xullas, darsni har tomonlama samarali hamda yuqori zichlikda o'tkazilishi vazifaning to'g'ri qo'yilganligi, to'g'ri tashkillanganligi bilan bir qatorda o'qituvchining tajribasi va mahoratiga ham birdek bog'liq.

Dars zichligi haqida esa 6-bobda batafsil ma'lumot berishga harakat qilingan.

### **Nazorat savollari**

1. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish shakllari deganda nimani tushunamiz?

2. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etishning qanday usullari mavjud?

3. O'quvchilar faoliyatini tashkil etishning frontal usulini tavsiflang! Uning qanday shakllari mavjud?

4. O'quvchilar faoliyatini tashkil etishning frontal usulidan foydalanishning ijobiy va salbiy tomonlari qanday?

5. O'quvchilar faoliyatini tashkil etishning guruh usulini qo'llashning ahamiyatini tushuntiring!
6. O'quvchilar faoliyatini tashkil etishning individual shakli qachon va qaysi sinf o'quvchilariga qo'llanilsa ko'proq samara beradi?
7. Aylanma usulning mohiyatini tavsiflang?
8. Darsning tayyorlov qismida qaysi usullarni qo'llash samaraliroq?
9. Jismoniy tarbiya darsi zichligiga darsda o'quvchilar faoliyatini tashkil etish usullarini bog'liqligi qanday?

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. I jild. – T.: “ITA-PRESS” nashriyoti 2014-yil 296 bet.
2. Abdullayev A.A., Xonkeldiyev Sh.X. – Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. (2-jild) – O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2018-y. 392 bet.
3. Arabboyev Q.T. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. / O'quv-uslubiy majmua – Qo'qon-2021 yil.
4. Raxmanov E.T. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma — “O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT” NMIU, Toshkent – 2023, 260 bet.
5. Raxmanov E.T., Abdusalomov I.K. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (jismoniy tarbiya darslarida rejalashtirish va pedagogik nazorat). O'quv qo'llanma — “O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT” NMIU. Toshkent, 2023. – 178 bet.
6. Юнусова Ю.М. Физическая культура в общеобразовательных школах Республики Узбекистан: Учебное пособие.-Т.: УзГИФК, 2004.- 184 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с., ил. (Корифейи спортивной науки).
8. Salamov R.S., Aripov Yu.Yu. Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi uslubiyati asoslari. T. «Moliya». 2011.

## X BOB. JISMONIY TARBIYANING SINFDAN VA MAKTABDAN TASHQARI SHAKLLARI

### §10.1. Sinfdan va maktabdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya tizimining mazmuni

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'quv kuni yakunlanganidan so'ng, darsdan tashqari vaqtda o'tkaziladigan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari, sport hamda sog'lomlashtirish tadbirlari tizimini **sinfdan tashqari ishlar** deb atash qabul qilingan.

Sinfdan tashqari ishlarning maqsadi, vazifalari va uni tashkil etish o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy tarbiyasi va uning jismoniy madaniyati uchun qo'yilgan umumiy maqsad va vazifalar bilan muvofiqlashtirilgan.

Maktab yoshidagilar jismoniy tarbiyasining umumiy tarkibiy qismini tashkil etuvchi o'quv ishlari (dars)ni to'ldiruvchi va unga bo'ysundirilgan mashg'ulotlarning bunday shakllari o'quvchi jismoniy tarbiyasi jarayonini

***Sinfdan tashqari ishlarga** dars tarkibiga kirmaydigan, lekin jismoniy tarbiyaning umumiy maqsad va vazifalarini amalga oshiradigan turli xil mashg'ulot va tadbirlar kiradi*

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

maxsus hayotiy zaruriy bilimlar, harakat malakalari, ko'nikmalari bilan boyitadi. Eng ahamiyatli tomoni shundaki, bu mashg'ulotlar va tadbirlar o'quvchilarning qiziqishlariga tayanib va ko'ngilli ravishda, ularning xohishlari asosida tuziladi. Bu o'z navbatida o'quvchilarda tashabbus ko'rsatish, o'z fikrini jamoaga o'tkazish yoki uning aksi, jamoaning fikri bilan hisoblashish, lozim bo'lsa unga bo'ysunish hamda jamoaning jamoatchilik asosidagi o'zi xohlagan yo'nalishida faoliyat ko'rsatish, jamoasi yoki o'z maktabi, tumani (shahri), viloyati, kerak bo'lsa Respublikasi sharafi uchun kurashish, himoya qilishdek hissiyotlarni tarbiyalaydi.

Sinfdan tashqari ishlarini hozirgi kungacha maxsus mashg'ulotlar tarzida ikki bo'limga bo'lish mumkin:

- Sinfdan tashqari mashg'ulotlar;
- Maktabdan tashqari mashg'ulotlar.

O'quvchilarning jismoniy tarbiyasi bo'yicha sinfdan va maktabdan tashqari mashg'ulotlar tizimi dars mashg'ulotlari jarayonida olib boriladigan ishlar bilan chambarchas bog'liq bo'lishi kerak. Biroq, bu borada uning imkoniyatlari ancha kengroq. Umumiy pedagogik rejada jismoniy tarbiya fanidan sinfdan tashqari ishlarni bir qancha yo'nalishlarni ajratib ko'rsatish mumkin.

Bu yo'nalishlardan biri o'quvchilarning sanitariya-gigiyena tarbiyasini kengaytirish va chuqurlashtirish hamda tegishli ko'nikma va malakalarni shakllantirishni o'z ichiga oladi. O'qituvchilar, sinf rahbarlari va tibbiyot xodimlari o'quvchilar bilan to'g'ri kun tartibining ahamiyati, tana gigiyenasi, jismoniy kuch va inson salomatligini mustahkamlash yo'llari haqida rejali ravishda suhbatlar o'tkazishlari kerak. Sanitariya-gigiyena ta'limi predmetiga jismoniy tarbiya va sportni targ'ib qilish, xususan, sportchilar bilan uchrashuvlar tashkil etish, ommaviy jismoniy tarbiya harakatini rivojlantirish, sport hayotidagi eng muhim voqealar yuzasidan suhbatlar va ma'ruzalar o'tkazish masalalari ham kiradi.

Jismoniy tarbiyadagi sinfdan tashqari ishlarning muhim yo'nalishi o'quvchilar salomatligini mustahkamlash uchun tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan (quyosh, havo va suv) foydalanish hisoblanadi. Shu maqsadda maktablarda tabiat qo'yniga sayr va ekskursiyalar, ona zamin bo'ylab sayohatlar, mo'ljal olish musobaqalari va hokazolar tashkil etiladi. Ushbu faoliyatning barchasi odatda ta'lim muammolarini hal qilish bilan birlashtiriladi. Shunday qilib, faqatgina jismoniy tarbiya darsining emas, balki, sayr qilish va vatanparvarlik tarbiyasi vositasi sifatida, shuningdek, botanika, zoologiya, geografiya va boshqa fanlar bo'yicha bilimlarni kengaytirish uchun ham ishlatiladi. Xuddi shu narsa boshqa sinfdan va maktabdan tashqari mashg'ulotlarga ham tegishli.

Sinfdan tashqari ishlar tizimida o'quvchilarni sport bilan shug'ullanishi, jismoniy tarbiya va sportning har xil turlari bo'yicha qobiliyatlarini rivojlantirish katta ahamiyatga ega. Bu vazifa gimnastika, sport o'yinlari, yengil atletika va boshqalar bo'yicha sport to'garaklari ishini tashkil etish orqali hal etiladi. Sport to'garaklari mashg'ulotlari maktabning

ommaviy sport ishlari rejasiga asosan jismoniy tarbiya o'qituvchilari tomonidan olib boriladi.

Sinfdan tashqari ishlarning yana bir muhim yo'nalishi maktabda ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish va o'tkazishdir. Bularga sport bayramlari, maktab sport kunlarini tashkil etish, musobaqalar, oqshomlar, "salomatlik kunlari" va boshqalar kiradi. Bu tadbirlar nafaqat jismoniy tarbiya va sportga qiziqish uyg'otadi, balki o'quvchilarni ommaviy sport ishlariga jalb etish imkonini beradi.

Yuqorida aytilganlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiyada to'g'ri yo'lga qo'yilgan sinfdan va maktabdan tashqari mashg'ulotlar tizimi o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sportning turli shakllariga ommaviy jalb qilishni ham, ular bilan individual ishlashni ham o'z ichiga oladi. O'quvchilarni sinfdan va maktabdan tashqari mashg'ulotlar bilan ommaviy qamrab olishga erishish uchun ularning yoshi, sog'lig'i va jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda bolalar bilan mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazishning turli shakllari qo'llaniladi. Asosiy shakllar: sayrlar, umumiy jismoniy tayyorgarlik guruhlarida mashg'ulotlar, sport musobaqalari, sport bayramlarida mashg'ulotlar.

Sinfdan tashqari mashg'ulotlarda o'yinlar eng katta o'rinni egallaydi. Sinfdan tashqari mashg'ulotlarni, shu jumladan, o'yinlarni o'tkazishda, ularning darslarda o'rganilayotgan o'quv materialiga mos kelishiga alohida e'tibor beriladi, shunda o'quv va darsdan tashqari mashg'ulotlarning uyg'unligi bolalarning harakat ko'nikmalari va qobiliyatlarini yaxshilashga yordam beradi.

Sinfdan tashqari ishlar o'quv ishlaridan quyidagilar bilan farq qiladi:

– ixtiyoriylik asosida amalga oshiriladi va uning mazmuni va tashkil etish shakllari ko'pchilik o'quvchilarning manfaatlarini va maktab sharoitlarini hisobga olgan holda belgilanadi;

– u ma'muriyat, o'qituvchilar, ota-onalar hamda jamatchilikning nazorati va yordami bilan jismoniy tarbiya jamoasiga birlashgan maktab o'quvchilarining keng ijtimoiy faolligi asosida quriladi;

– sinfdan tashqari ishlarga pedagogik rahbarlik ko'proq o'quvchilarning ijodiy tashabbusi namoyon bo'lishini rag'batlantiruvchi ibratli va tarbiyaviy xususiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiyaning sinfdan va maktabdan tashqari mashg'ulotlarini tashkil etishning barcha shu kabi xususiyatlari hisobga olinsa, o'qituvchi uni samarali tashkil qila oladi.

Shunday qilib, sinfdan tashqari ishlarning o'zi ham sinfdan tashqari mashg'ulotlar, maktabdan tashqari mashg'ulotlar kabi ikki yo'nalishga ajratiladi. Bu yo'nalishlarning har biri yana alohida mashg'ulotlardan iborat guruhlardir:

Sinfdan tashqari mashg'ulotlar;

Maktabdan tashqari mashg'ulotlar.

- umumiy jismoniy tayyorgarlik guruhlaridagi mashg'ulotlar;
- ommaviy musobaqalar sport bayramlari va kechalari (besh tashabbus olimpiadalari);
- sport maktablaridagi mashg'ulotlar.

## §10.2. Sinfdan tashqari mashg'ulotlar

**Sinfdan tashqari mashg'ulotlar** umumiy o'rta ta'lim maktablari doirasida jismoniy tarbiya darslaridan tashqari vaqtlarda o'tkaziladigan jismoniy tarbiya tadbirlaridan iborat. Bunga quyidagilarni misol qilib keltirish mumkin:

- ertalabki badantarbiya;
- katta tanaffusdagi o'yinlar;
- jismoniy tarbiya daqiqalari;
- sport soatlari.

### §10.2.1. Ertalabki badantarbiya

Gigiyenik muhitda ma'lum bir vaqtda har kuni to'g'ri tanlangan jismoniy mashqlar to'plamlari uyqudan keyin bolalarning asab tizimini, barcha ichki organlar va tizimlarning faoliyatini faollashtiradi, fiziologik va metabolik jarayonlarni oshiradi, miya yarimsharlari hujayralarining qo'zg'aluvchanligini, shuningdek, butun markaziy asab tizimining reaktivligini oshiradi. Miyaga barcha retseptorlardan – ko'rish, eshitish, tayanch-harakat, teridan keladigan impulslar oqimi butun organizmning hayotiy faolligini oshiradi.

Toza havoda muntazam ravishda mashq qilish bolaning tanasining chiniqishiga yordam beradi, turli xil salbiy atrof-muhit ta'siriga chidamliligini rivojlantiradi. Qad-qomat uchun mashqlar komplekslarini bajarish yassioyoqlikni oldini olishga va to'g'ri qad-qomatni shakllantirishga yordam beradi. Shunday qilib, ertalabki gimnastika ko'p tomonlama jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish jarayoni bo'lib, u tizimli ravishda bolaning tanasini davolaydi.

Ertalabki badantarbiya mashqlari sog'liq uchun foydali bo'lishidan tashqari, katta tarbiyaviy ahamiyatga ega. Uning tizimli ravishda amalga oshirilishi bolalarda har kuni jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni odatga aylantiradi, ularni ish kunini uyushqoqlik bilan boshlashga, jamoada kelishilgan holda harakat qilishga, maqsadli, diqqatli bo'lishga, o'zini tuta bilishga o'rgatadi, shuningdek, ijobiy his-tuyg'ular va yaxshi kayfiyatni uyg'otadi.

Bundan tashqari, har kuni ma'lum jismoniy mashqlar to'plamini bajarish bolalarning harakat qobiliyatini yaxshilashga yordam beradi, jismoniy qobiliyatlarni (kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik) rivojlantiradi, jismoniy madaniyat sohasidagi bilimlarni egallashga yordam beradi.



**52-rasm. Ertalabki badantarbiya mashqlarini bajarish.**

Ertalabki badantarbiya mashqlari bolalarni davolash va jismoniy hamda axloqiy tarbiyalashning qimmatli vositasidir. Muntazam ravishda ertalabki mashqlar bilan shug'ullanadiganlar uchun uyquchanlik yo'qoladi,

quvnoqlik hissi paydo bo'ladi, hissiy yuksalish boshlanadi va ish qobiliyati oshadi. Uyg'ongandan so'ng darhol o'rindan turish va mashq qilishni boshlash zarurati ma'lum iroda harakatini talab qiladi, qat'iyatlikni rivojlantiradi va bolalarni tarbiyalaydi.

Shunday qilib, ertalabki badantarbiya mashqlari oldida juda o'ziga xos vazifalar qo'yiladi, xususan: bolaning tanasini "uyg'otish", uni samarali, ko'p qirrali, ammo mushak tizimiga o'rtacha darajada ta'sir qilish, yurak, nafas olish va tananing boshqa funksiyalarini faollashtirish, ichki organlar va hissiy organlarning ishini rag'batlantirish, to'g'ri qad-qomatni shakllantirishga yordam berish, yassi-oyoqlikni oldini olish.

Ertalabki badantarbiya mashqlarining bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyati juda katta qimmatlidir, chunki mashqlarni muntazam bajarish orqali bolalarda odat paydo bo'ladi. Bu foydali odat insonda umr bo'yi qoladi. Shuningdek, ertalabki badantarbiya mashqlari bolalarga kunni uyushqoqlik bilan boshlash imkonini beradi, kundalik vazifalarni aniq amalga oshirishga hissa qo'shadi.

Shu bilan birga, kundalik ertalabki badantarbiya mashqlarining bolalar tanasining jismoniy rivojlanishi va funksional holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Badantarbiya mashqlarining mazmuni turli mushak guruhleri uchun mashqlardan iborat bo'lishi kerak. Ularning muntazam takrorlanishi bolaning harakat apparatini mustahkamlaydi. Umurtqa pog'onasidagi buzilishlarning va yassioyoqlikning oldini olishga yordam beruvchi mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq. Yugurish va sakrash mashqlari nafas olish va qon aylanishini, yurak faoliyatini va boshqa fiziologik funksiyalarni yanada kuchaytiradi. Bularning barchasi tananing normal ishlashiga yordam beradi, uning samaradorligini oshiradi.

**Ertalabki badantarbiya mashqlarining tuzilishi va mazmuni.** Har qanday jismoniy faoliyat, shu jumladan ertalabki badantarbiya mashqlari ham qizdiruvchi yoki cho'zilish mashqlari bilan boshlanadi va tiklanish mashqlari bilan tugaydi. Lekin, ertalabki badantarbiya mashqlari uzoq davom etmasligi (5–12 daqiqa) va undagi jismoniy faollik katta bo'lmaganligi lozim.

Ertalabki mashqlar shartli ravishda uch qismga bo'lish mumkin: kirish, asosiy va yakuniy. Har bir qism o'z vazifalari va mazmuniga ega.

Birinchi, kirish qismida ular bolalarning diqqatini jalb qilish va tashkil qilishga qaratiladi va ularni harakatlarni muvofiqlashtirishga o'rgatadi, to'g'ri holatni rivojlantiradi va tanani murakkabroq mashqlarni bajarishga tayyorlaydi. Shu maqsadda ular quyidagilarni o'z ichiga oladi: saflanish (yonma-yon, orqama-orqa); saf mashqlari (chapga, o'ngga, ortga burilishlar va yarim burilishlar); bir qatordan ikkiga, ikkita qatordan to'rttagacha, aylanaga, bir nechta doiralarga qayta saflanish; qisqa yurish, tayanch-harakat tizimini mustahkamlashga va qad-qomatni shakllantirishga (oyoq barmoqlarida yurish, qo'llarni turli holatlarda ushlab, oyoq uchida yoki tovonda yurish) yordam beradigan mashqlar bilan almashtirish; yugurish. Kirish qismining davomiyligi o'rtacha 1–2 daqiqagacha davom etadi.

Ikkinchi, asosiy qismda ular asosiy mushak guruhlarini kuchaytirish, to'g'ri holatni shakllantirish vazifasini qo'yadilar. Ushbu muammoni hal qilish uchun umumiy rivojlanish mashqlari ma'lum ketma-ketlikda bajariladi. Dastlab, ko'krak qafasining kengayishiga, umurtqa pog'onasining to'g'ri shakllanishiga va nafas olish mushaklarining rivojlanishiga yordam beradigan yelka kamari va qo'llar uchun mashqlar. Keyin tananing mushaklari uchun mashqlar. Shundan so'ng oyoq mushaklarini rivojlantirish va oyoq kamarini mustahkamlash uchun mashqlar bajariladi. Har bir mashqni takrorlash soni bolalarning yoshiga va ularning jismoniy tayyorgarligiga bog'liq bo'lishi shart. Gimnastikaning yakuniy qismida yurak urishi va nafas olishni tiklash uchun yurish yoki tiklovchi mashqlar bajariladi.

**Mashqlarni tanlash, mashqlar majmuasini tayyorlash.** Qoida tariqasida, ertalabki badantarbiya mashqlari mazmuniga bolalar bilan avval sinfda o'rganilgan mashqlar yoki uzoq o'rganishni talab qilmaydigan oddiy mashqlar kiritiladi. Ertalabki badantarbiya mashqlarida bolalar harakatlarda mashq qilishadi. Ammo mashqlar bolaga kerakli ta'sir ko'rsatishi uchun bajarilgan harakatlarning aniqligi, ularning yetarli intensivligiga erishish muhimdir.

Muayyan tartibda tanlangan jismoniy mashqlar kombinatsiyasi mashqlar majmuasi deb ataladi. Har bir mashqlar majmuasi ikki hafta davomida takrorlanadi. Agar mashqlar majmuasining alohida mashqlari kerakli natijaga olib kelmasa, bolalar uchun juda oddiy, qiziq bo'lmagan

yoki zerikarli bo'lib chiqsa, ular o'qituvchining xohishiga ko'ra bir xil turdagi boshqa mashqlar bilan almashtirilishi yoki kichik qo'shimchalar kiritish orqali murakkablashishi mumkin. Mashqlar shiddatini o'zgartirish va mashqlar majmuasi ichidagi mashqlarni takrorlash sonini ko'paytirish ham maqbuldir.

Mashqlarni yordamchi vositalar yordamida bajarish bolalarning darsga qiziqishini, bajarish sifatini oshiradi, mashqlarni yaxshiroq o'zlashtirishga o'rgatadi. Mashqlar majmuasiga bolalarning qad-qomatini shakllantirish va oyoqni mustahkamlash uchun mashqlarni kiritish majburiydir. Odatda, ertalabki badantarbiya mashqlari uchun umumiy rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi jismoniy tarbiya darslaridan olinadi, mashqlar dastur va o'quv qo'llanmalarida tavsiya etilganlardan tanlanadi. Ertalabki mashqlarning davomiyligi, tabiati, mazmuni, mashqlarning me'yorlari turli yoshdagi bolalar uchun har xil.

Shunday qilib, umumiy rivojlanish mashqlarini tanlashda quyidagi talablarga amal qilish kerak: mashqlar barcha mushak guruhlarini uchun, turli dastlabki holatlardan, turli shiddat, sur'atda bajariladigan bo'lishi kerak. Turli yordamchi vositalar, musiqalardan foydalanish bolalarda yanada qiziqish uyg'otadi.

### **§10.2.2. Katta tanaffusdagi o'yinlar**

Maktab o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining barcha shakllari orasida tanaffus paytidagi o'yinlarni tashkil etish va o'tkazish alohida o'rin tutadi.

Katta tanaffusdagi o'yinlar paytida harakatli o'yinlar uyushgan jamoaviy faoliyatga ijobiy munosabatni shakllantirishga, mustaqil jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish bo'yicha ko'nikma va malakalarini shakllantirishga yordam beradi.

Tanaffusda muntazam ravishda harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlar butun organizmning faolligini oshiradi, ish qobiliyatini tiklaydi, bu keyingi mashg'ulotlarda diqqatni jamlash va o'qituvchining darslariga e'tiborni kuchaytirishga yordam beradi, o'qitilayotgan materialni yaxshiroq idrok etishga va o'quv ishining samaradorligiga yordam beradi. Katta tanaffuslar paytida o'yinlar va mashqlar mintaqaning gigiyenik

me'yorlariga mos keladigan harorat sharoitida ochiq havoda amalga oshiriladi. Noqulay sharoitlarda (yomg'ir, sovuq, shamol va boshqalar) faol o'zgarishlarni tashkil etish maktab binolariga o'tkaziladi va tegishli o'yinlar va jismoniy mashqlar tanlanganda yaxshi shamollatiladigan xonalarda amalga oshirilishi lozim.



53-rasm. Katta tanaffusdagi o'yinlar.

Tanaffus paytida harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlarni bajarishning muvaffaqiyati, umuman olganda, ular rejalashtirilgan joylarni tayyorlashga bog'liq: voleybol, basketbol va boshqa o'yin maydonchalari, yugurish yo'laklaridan foydalanish kerak va har xil maqsadlar uchun sport anjomlari bo'lishi shart: to'plar, arg'amchilar, halqalar (obrach), gantellar, estafeta tayoqchalari, stol tennisi va badminton raketkalari va boshqalar.

Tanaffus paytida maktab o'quvchilari odatiy kiyimlar (maktab formasi)da bo'lishadi. Shuning uchun o'yinlar va mashqlar tanlanayotgan paytda o'quvchilardan alohida kiyimlar (sport formasi) talab qilmasligiga qat'iy rioya qilish lozim.

Tanaffuslar vaqtida ochiq havoda o'tkaziladigan o'yinlar va mashqlarni umumiy boshqarish va tashkil etish direktor va uning o'rinbosarlari tomonidan amalga oshiriladi. Lekin, buni bevosita amalga oshirish o'qituvchilarga, sinf rahbarlariga, maktabning jismoniy tarbiya jamoasi zimmasiga yuklatiladi.

Umuman olganda, o'yinlar va mashqlar o'rtacha intensivlik bilan amalga oshirilishi kerak. Shuni esda tutish kerakki, mashqlarni haddan tashqari shiddat bilan bajarilishi keyingi o'quv faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. O'yinlar keyingi dars boshlanishidan 5 daqiqa oldin tugashi kerak. Chunki, bu vaqtda o'quvchilarning organizmi tinch holatga kelishi va keyingi faoliyatga moslashib tayyorlanishi kerak.

Tanaffus paytidagi harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlarni jismoniy tarbiya o'quv dasturining materialidan o'quvchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda tanlanishi kerak: harakatli o'yinlar, sport o'yinlari elementlari, kichik sport anjomlari bilan mashqlar.

Ma'lumki, kichik maktab o'quvchilarida o'quv faoliyati aqliy mehnatdan tez charchash sodir bo'ladi. Ular uchun faol o'zgarishlarning eng yaxshi shakli – jismoniy faol o'yinlarni tashkil etishdir. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida o'yinlarni mustaqil tashkil etish uchun yetarli darajada harakat tajribasi va ko'nikmalari halish shakllanmagan bo'ladi. Demak, bu yerda yetakchining roli zaruriy shartga aylanadi. Shu munosabat bilan, o'rta maktab o'quvchisining yordami kerak, ayniqsa qiziqishi yuqori bo'lgan bolalar oz sonli o'quvchilar bilan o'yinlarda qatnashadilar. 1–4-sinf o'quvchilari uchun o'yinlar o'qituvchi va uning yordamchilari tomonidan maslahatlar, rag'batlantirish bilan birga bo'lishi, qiziqarli va hissiyotli bo'lishi kerak. Bunda jismoniy tarbiya o'qituvchilaridan tashqari boshqa fan o'qituvchilari va yuqori sinflarning faol o'quvchilarini ham yordamga jalb qilishi mumkin.

Keyingi sinflarda harakatli o'yinlarni o'tkazishda ba'zi xususiyatlarni hisobga olish kerak. Shunday qilib, 5–7-sinf o'quvchilari nisbatan mustaqil harakat qilish layoqatlariga ega hisoblanadi. Ular o'zlari qaror qabul qilishi, tashabbus ko'rsatishi mumkin bo'lgan bunday o'yinlarning muvaffaqiyatidan zavqlanadilar. Biroq, rahbar o'yinlarni tashkil etishga yordam beradi, agar kerak bo'lsa, hakamlikni amalga oshiradi. Shuni ta'kidlash kerakki, 5-sinfdan boshlab o'g'il bolalar va qizlarning qiziqishlari va harakat qobiliyatlari tobora ko'proq farqlana boshlaydi, shuning uchun birgalikdagi o'yinlar bilan bir qatorda o'g'il bolalar va qizlar uchun alohida o'yinlar ta'minlanishi kerak.

8–9-sinf o'quvchilari mustaqil o'yinlarga moyil. Ularga bir qancha o'yinlar taklif etiladi, ularning qoidalari tushuntiriladi, o'quvchilar orasidan

hakamlar tayinladi. Ushbu o'quvchi o'yinlar davomida tartibni, o'yin qoidalariga rioya qilinishini nazorat qiladi va kerak bo'lganda o'yin holatini to'g'ri baholashga yordam beradi.

Qoidaga ko'ra, o'rta va yuqori sinf o'quvchilari basketbol savatchasiga to'p tashlash, to'pni futbol darvozasiga tepish, to'pni qo'l to'pi darvozasiga uloqtirish, gantellar bilan mashq qilish, belgilangan masofada (sekin sur'atda) kross yugurish, umumiy rivojlantiruvchi nafas mashqlari bilan yakunlanishi ko'proq qiziqish uyg'otadi. Lekin ushbu mashqlar yoki harakat faoliyatlari bajarilganda jismoniy faollikni oshirishga yo'l qo'ymaslik kerak.

Qoidaga ko'ra, tanaffus paytida bolalar o'zlariga tanish bo'lgan o'yinlarni o'ynaydilar. Bunday holda, agar rahbar yangi, oddiy o'yinni taklif qilsa, ularga o'yinniing qoidalarini qisqacha tushuntirishi, ular bilan takrorlashi va keyin o'yinning borishini kuzatishi kerak.

Tanaffus paytida harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlarni bajarishning muhim shartlaridan biri, ularni bajarish o'quvchilar tomonidan ixtiyoriy bo'lishi kerak, ya'ni bunda hech qanday majburlash bo'lmasligi kerak. Aksincha, harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlarni mustaqil tanlashlari, bajarish uchun o'quvchilarning o'zlari tashabbus ko'rsatishlari va qarorlar qabul qilish istagi har tomonlama rag'batlantirilishi kerak. Biroq, har bir mashq tananing jismoniy ishlash qonunlariga muvofiq tuzilishi kerak. Aks holda, o'quvchilarning sog'lig'iga zarar yetishi mumkin, shuning uchun har bir mashq asta-sekin ishga kirishni (birinchi qism), tana funksiyalarini past va o'rta intensivlikda saqlashni (ikkinchi qism asosiy) va ishdan asta-sekin chiqib ketishni (uchinchi qism – yakuniy) ta'minlaydigan shunday rejaga muvofiq tuzilishi kerak.

Tanaffuslarda o'yinlarni o'tkazish usuli ko'nikmalarni tekshirish uchun eng yaxshi sharoitlarni yaratishi, jismoniy mashqlarni mustaqil ravishda qo'llashi va ko'nikmalarni shakllantirishga hissa qo'shishi kerak.

### **§10.2.3. Jismoniy tarbiya daqiqalari**

Jismoniy tarbiya daqiqalari qisqa muddatli jismoniy mashqlar bo'lib, uning maqsadi charchoqning oldini olish, intellektual stressni talab qiladigan o'quv faoliyati jarayonida miya faoliyatini tiklashdir.

Maktabgacha yoshdagi hamda kichik maktab yoshidagi bolalar uchun harakat bilan bog'liq bo'lmagan faoliyat tanaga yuk bo'ladi, chunki ular asabiy jarayonlarning beqarorligi bilan ajralib turadi.

**Jismoniy tarbiya daqiqalarini o'tkazishning maqsadi** bolalarning sinfdagi (matematika, nutqni rivojlantirish, atrofdagi dunyo bo'yicha) aqliy faoliyatini oshirish yoki ushlab turish, dars davomida ularning dam olishga yordam berishdir.

Ko'pincha bola sinfdagi dars jarayonida ma'lum vaqt harakatsizlikdan so'ng o'zida noqulayliklarni his qiladi. U o'z tana holatini o'zgartirishga intiladi, diqqatni jamlashi qiyinlashadi va e'tibori yo'qoladi, u chalg'itadi. Natijada, bolaning gavdasi egilib, yelkalari cho'kadi, qon aylanishi sekinlashadi, bu umumiy holatning buzilishiga olib keladi, tananing hayotiy funksiyalari ishiga yomon ta'sir qiladi, natijada maktabgacha yoshdagi hamda kichik maktab yoshidagi bolalarning sog'lig'iga salbiy ta'sir qiladi.

**Jismoniy tarbiya daqiqalari** qon aylanishini yaxshilaydi, mushaklar va asab tizimining charchoqlarini ketkazadi, bolalarning fikrlashini faollashtiradi, ijobiy his-tuyg'ularni yaratadi va o'quv faoliyatiga qiziqishni oshiradi. **Jismoniy tarbiya daqiqalarini** bajarishning davomiyligi **1,5-2 daqiqa** bo'lishi tavsiya etiladi.

Jismoniy tarbiya daqiqalari **umumrivojlantiruvchi mashqlardan iborat bo'lishi mumkin**. Ular ertalabki badantarbiya mashqlari bilan bir xil mezonlarga muvofiq tanlanadi. Har xil mushak guruhlari (oyoqlar, qo'llar, yelka-kamari, gavda, egilish, burilishlar, shuningdek, sakrash, yurish yoki yugurish) uchun 3-4 mashq qo'llaniladi. Dastlab bolalar uchun taqlid mashqlari taklif etiladi (*masalan, qushlarning uchishi, quyonlarning sakrashi, mashinaning qanday yurishi, va hokazo*).

Shuningdek, jismoniy tarbiya daqiqalari **didaktik o'yin shaklida** tabiat bilan tanishish, nutqni rivojlantirish va matematika darslarida ham o'tkazish mumkin.

Bundan tashqari, **raqs harakatlari shaklida** ham o'tkazilishi mumkin. Ular ovoz yozish yoki qo'shiq aytish uchun o'quv faoliyatining tarkibiy qismlari o'rtasida qo'llaniladi. Mo'tadil ritmli, sokin musiqalar ko'proq mos keladi.

Va yana, **she'r matnidagi harakatlarni bajarish shaklida** ham o'tkazilishi mumkin. She'r matni (qofiyalar, topishmoqlar) badiiy bo'lishi kerak. Matn mazmuni o'quv faoliyati mavzusi, uning dasturiy vazifasi bilan uyg'un bo'lishi kerak.

Har qanday **harakati faoliyati va vazifasi shaklida**. So'z bilan emas, balki harakatlar bilan topishmoqlarni bayon qilish; taqlid harakatlaridan foydalanish: hayvonlar (tulki, ayiq, quyon, sportchilar (chang'i, konkida uchish, mehnat faoliyati (*karamni kesish, poyezdda yurish*)). Va o'quvchilar bu harakatlarni taxmin qilish orqali topishlari kerak.



**54-rasm. Dars vaqtida jismoniy tarbiya daqiqalari bajarilishi.**

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda har gal turli mashqlar tarkibi va mashq shakllaridan foydalanish kerak, chunki monotonlik bolalarning ularga bo'lgan qiziqishini pasaytiradi va shuning uchun samaradorlik tushib ketadi.

Jismoniy daqiqalar taxminan darsning o'rtasida o'tkaziladi, chunki bu vaqtda bolalar charchashni boshlaydilar.

Bolalar o'qituvchi bilan birgalikda har bir mashqning harakatini oldindan o'rganishlari kerak (keyinchalik ular jismoniy tarbiya daqiqasining nomini eshitgandan yoki rasmga qaragandan keyin ularni mustaqil ravishda bajarishlari uchun).

Shuni ham hisobga olish kerakki, bolalarning darsga katta qiziqishi bilan, ayniqsa ko'rgazmali qurollardan foydalanilganda, jismoniy tarbiya daqiqasi uni muvaffaqiyatli amalga oshirishga xalaqit berishi mumkin. Bu shuni anglatadiki, barcha sinflar jismoniy tarbiyani majburiy element sifatida joriy etishni talab qilmaydi. Tasviriy san'at bo'yicha har bir dars uchun jismoniy tarbiya daqiqasi kerak emas. Agar bolalarga ijodkorlik uchun qiziqarli mavzu berilsa, ular, qoida tariqasida, chalg'itmasdan, dars oxirigacha ishlaydilar.

Jismoniy tarbiya daqiqalarining turlari. Barcha jismoniy tarbiya daqiqalarini shartli ravishda bir necha guruhga bo'lish mumkin:

1. Darsning ikkinchi yarmida har qanday sinfda, bolalar sezilarli darajada charchaganida yoki turli xil ish turlari o'rtasida, bolalarning e'tiborini bir faoliyat turidan boshqasiga o'tkazish kerak bo'lganda o'tkaziladigan jismoniy tarbiya daqiqalari. Bunday jismoniy mashqlar umumiy va mahalliy charchoqni ketkazish uchun mashqlarni o'z ichiga olgan she'rlar va bolalar qofiyalarini o'z ichiga oladi. Bunday jismoniy tarbiya daqiqalarining qahramonlari – sichqon, mushuk, chigirtka, quyon, xo'roz, qarg'a va boshqalar bo'lishi mumkin.

2. Ertalabki mashqlarda ularni yanada qiziqarli, rang-barang, yorqinroq qilish uchun amalga oshiriladigan jismoniy tarbiya daqiqalari: Bu guruh, asosan, katta mushak guruhlarini qamrab oladigan mashqlarni o'z ichiga oladi.

3. Qo'llarning mushaklari uchun mashqlarni o'z ichiga oladigan. Ular bolalar bog'chasining barcha guruhlarida tasviriy faoliyat darslarida va katta guruhlardagi savodxonlik darslarida qo'llarida cho'tka yoki qalamni uzoq vaqt ushlab turgandan keyin, umumiy o'rta ta'lim maktablarining kichik sinflaridagi yozish va chizish bilan bog'liq darslarda bolalarning barmoqlarini dam oldirish maqsadida amalga oshiriladi.

4. Qad-qomatni to'g'ri holatga keltiruvchi mashqlar. Mashg'ulotlar paytida noto'g'ri turish mushak-skelet tizimining buzilishining rivojlanishiga yordam beradi. Umurtqa pog'onasidagi nuqsonlarni davolashdan ko'ra oldini olish osonroq. Shuning uchun bunday mashqlarni muntazam ravishda bajarish tavsiya etiladi.

## **Jismoniy tarbiya daqiqalari mashqlarini bajarish bo'yicha tavsiyalar**

1. Jismoniy tarbiya daqiqalari mashg'ulotini bajarishdan oldin uning mazmunini muhokama qilish, kerakli imo-ishora va harakatlarni ishlab chiqish kerak. Bu bolalarni to'g'ri mashq qilishga tayyorlaydi va kerakli hissiy kayfiyatni yaratadi.

2. Mashqlar asosan umumiy mushak guruhlarini qamrab oluvchi, bolalarga tanish va bajarilishi oddiy bo'lishi kerak. Ba'zi hollarda, masalan, agar bolalar qo'llarida qalam yoki ruchqa uzoq vaqt ushlab tursa, qo'l mushaklari uchun mashqni kiritish tavsiya etiladi.

3. Mashqlarni bolalar bilan birgalikda bajarish, o'yinga o'z ishtiyoqini ko'rsatish kerak.

4. O'qituvchi jismoniy tarbiya daqiqalari matnlarini ifodali talaffuz qilishi kerak: ovozini ko'tarish yoki pasaytirish, pauza qilish, alohida so'zlarni ajratib ko'rsatish, matn bilan sinxron yoki pauzalarda harakatlarni bajarish.

5. Matnni talaffuz qilishda bolalar ushbu qatordagi so'zlarni talaffuz qilishda nafas olishlari va keyingisining boshlanishidan oldin – chuqur va xotirjam nafas chiqarishlari, keyin jismoniy daqiqadan so'ng bolaning nafas olishi tinch va ritmik bo'lib qolishiga ishonch hosil qilishlari kerak.

6. Bolalar uchun bir vaqtning o'zida bir nechta murakkab vazifalarni qo'yish tavsiya etilmaydi (masalan, harakatlarni ko'rsatish va matnni talaffuz qilish).

7. Ikki yoki uchta jismoniy mashqlarni tanlab, ularni asta-sekin yangilari bilan almashtiring. O'zingizga yoqqan she'r va mashqlarni qoldirib, bolalar qiziqishlariga ko'ra ularga o'zgartirish kiritishingiz mumkin.

8. Agar bolada jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish istagi bo'lmasa, hech qachon majburlamang. Rad etish sabablarini aniqlashga harakat qiling yoki shunga o'xshash narsani tanlab, jismoniy mashqlarni o'zgartiring.

9. Jismoniy tarbiya daqiqasining mazmuni ma'lum bir darsning tabiati va shartlariga qarab o'zgarishi kerak va uni har qanday dars uchun butun hafta davomida to'liq tuzilgan oldindan bermaslik kerak.

10. Agar bolalar jismoniy tarbiya daqiqasini diqqat bajarsa, unda siz xatoga va to'xtalishlarga yo'l qo'ymasligingiz kerak, aks holda siz ularning e'tiborini tarqatishingiz, ularni vazifadan chalg'itishingiz mumkin va keyin bolalarni ishga qaytarishingiz juda qiyin bo'ladi.

#### §10.2.4. Maktablardagi sport soatlari

Maktab o'quvchilarining bir necha darslardan so'ng dam olishlarini ta'minlash va keyingi o'quv mashg'ulotlariga kuch qo'shish maqsadida sport soati maktab kuni rejimiga kiritilgan.

Ayniqsa, kuni uzaytirilgan maktablarda bolalarda mustaqil ravishda o'yin o'ynashlari yoki boshqa faol mashg'ulotlar bilan shug'ullanishlari uchun bo'sh vaqt yetishmaydi. Lekin, o'quvchilarni harakat faolligisiz yurishlariga yo'l qo'yib bo'lmaydi. O'quvchilar jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishlari, harakatli o'yinlar va ko'ngilochar sport bilan shug'ullanishlari kerak. Sport soati esa bunday vaziyatda eng samarali yechim hisoblanadi. Bunday faol dam olish boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarga kunlik harakatning 40–45% ni amalga oshirishni ta'minlaydi.

**Sport soati** – bu maktab kuni davomida o'quvchilarni faol dam olishiga, jismoniy tayyorgarligini oshirishga, darsda o'zlashtirilgan ko'nikmalarni mustahkamlashga va sport bo'yicha boshlang'ich ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotining bir turidir.

Sport soati maktab o'quvchilariga faol dam olish imkoniyatini beradi, bu o'quv mashg'ulotlaridagi charchoqni yo'qotish uchun zarur, shuningdek, bolalarning jismoniy faolligini oshirishga yordam beradi. Darsdan keyingi mashg'ulotlar salomatlik nuqtayi nazaridan juda muhimdir.

Sport soati jismoniy tarbiya shakllaridan biri bo'lib, quyidagi vazifalarni hal qilishga yordam beradi:

- bolalarning o'yin-kulgilari va jismoniy dam olishlari uchun sharoit yaratish;
- maktab o'quvchilarining jismoniy holatini yaxshilash va tiklash;
- jismoniy tarbiya darslarida olingan hayotiy ko'nikma va malakalarni takomillashtirish;

– o‘quvchilarning jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlariga qiziqishini kuchaytirish.

Sport soatining aniq *vazifalariga* quyidagilar kiradi:

- maktab o‘quvchilarining ruhiy stressini bartaraf etish;
- haddan tashqari charchoqning oldini olish;
- samarali dam olish uchun imkoniyatlar yaratish;
- o‘quvchilarning ta‘lim samaradorligini oshirish;
- salomatlikni mustahkamlash, bolalarning jismoniy rivojlanishi va harakatchanligini yaxshilash.

Tadqiqotlarga ko‘ra, o‘rtacha harakat faolligi bilan 1–1,5 soat davom etgan qiziqarli jismoniy mashg‘ulot yoki harakatli o‘yinlar maktab o‘quvchilarining markaziy asab tizimining funksional holatiga, shuningdek, nerv hujayralarining dam olishiga foydali ta‘sir ko‘rsatadi. Natijada, bolalar aqliy faoliyatini va asab jarayonlarining harakatchanligini yaxshilanadi. Aksincha, uyda dam olish o‘quvchilar faoliyatiga bunday ijobiy ta‘sir ko‘rsatmaydi. Uyda harakat faoliyatisiz passiv dam olishning ta‘siri ko‘chada tashkillashtirilmagan dam olishdan ham pastroq.

Sport soati mustaqil jismoniy mashqlarga bo‘lgan ehtiyoj va qiziqishni oshirish muammolarini hal qilishda juda muvaffaqiyatli yordam beradi, shuningdek, bolalarga harakatli o‘yinlar va estafeta musobaqalari haqida bilim beradi, maktab o‘quvchilarida jamoada uyushqoqlik bilan o‘ynash qobiliyatini shakllantiradi.

Sport soatining jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirish ishlarining bir turi sifatida maktabning kundalik ish tartibidagi o‘rni o‘quvchilarning o‘quv kunidagi mehnat qobiliyatining namunalari bilan chambarchas bog‘liq.

Shunday qilib, barcha maktab o‘quvchilari uchun mehnat qobiliyatining 8 soat 8 dan 11 gacha ko‘tarilishi, keyin esa uning asta-sekin kamayishi va soat 14:00 dan keyin esa jadal pasayishi xarakterlidir. Shu bilan birga, asabiy jarayonlarning harakatchanligi sezilarli darajada kamayadi.

Sport soatiga quyidagi talablar qo‘yiladi:

- darslar qat‘iy tartibda o‘tkazilmasligi kerak;
- barcha bolalarning shu jumladan, maxsus tibbiy guruhlardagilarni ham darslarda ishtirok etishini ta‘minlash;

- umumiy tayyorgarlik xarakteridagi mashg‘ulotlarni bajarish (maxsus sport qobiliyatlarini shakllantirishga hojat yo‘q);
- o‘yin daqiqalarining majburiy mavjudligi;
- mashg‘ulotlarni jismoniy tarbiya darslarida shakllangan va tabiiy malakalar asosidagi harakat faoliyatlariga muvofiq tashkil etish.

Sog‘lig‘i sababli jismoniy tarbiya darslaridan vaqtincha yoki doimiy ravishda ozod qilingan o‘quvchilar kuni uzaytirilgan guruhlariga boradilar. Bunday bolalarga alohida e‘tibor qilinishi kerak, ular harakat qilish imkoniyatidan mahrum bo‘lmasligi lozim, chunki ayniqsa ular bunga muhtoj. Bunday bolalarga maktab shifokori va jismoniy tarbiya o‘qituvchisi yordamida ishlab chiqilgan darslarda ishtirok etish uchun maxsus dastur taklif qilinishi mumkin. Ba‘zi hollarda siz ularning faoliyatini cheklashingiz, harakatdan to‘xtatishingiz mumkin, ammo ayni paytda butunlay harakatdan cheklab qo‘ya olmaysiz. Masalan, ularga hakamlik yoki mas‘ul rol taklif qilinishi mumkin.

### **§10.3. Maktabdagi jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish tadbirlarining o‘quvchilar faoliyatiga ta‘siri**

Maktabda o‘quv jarayonini takomillashtirishning eng muhim vazifalaridan biri maktab umumiy rejimining tarkibiy qismi bo‘lgan, faol dam olishni ta‘minlaydigan va harakatga bo‘lgan tabiiy ehtiyojni qondiradigan maktab o‘quvchilarining harakat rejimini tashkil etishdir.

O‘quvchilarni jismoniy jihatdan tarbiyalash jismoniy tarbiya darslarida amalga oshiriladi. Biroq, maktab jismoniy tarbiyasi oldida turgan barcha vazifalarni faqat dasrni o‘zida to‘liq hal qilish mumkin emas. Sport to‘garaklaridagi mashg‘ulotlar hamma o‘quvchilarni qamrab ololmaydi, ya‘ni, barcha o‘quvchilar sport to‘garaklariga qatnashmaydilar.

Maktab o‘quvchilarini jismoniy tarbiya darslariga ommaviy ravishda jalb etish jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirish ishlarining turli shakllari orqali ta‘minlanishi mumkin.

Maktabda jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirish ishlarining asosiy roli tananing normal jismoniy rivojlanishiga yordam berish, ko‘nikmalarni shakllantirishdir.

O'quv mashg'ulotlari jarayonida o'quvchilarning harakatlarida juda oz sonli tana mushaklari faol ishtirok etadi. Qolganlari nisbatan harakatsizlik holatida bo'ladi yoki statik harakat qiladi.

Ma'lumki, maktab yoshidagi bolalarda harakatning kamligi qad-qomat buzilishining sabablaridan biridir. Shu bilan birga, maktab o'quvchilarida bosh va gavdaning oldinga egilishi, umurtqa pog'onasining egriligi va ortiqcha vazn paydo bo'lishi kuchayadi; harakat faolligining yetarli emasligi bolalarning yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional imkoniyatlarini pasaytiradi, o'pkaning tiriklik sig'imi pasayadi va harakat faoliyatining rivojlanishi sekinlashadi. Ko'p o'tirish va qorin, gavda va oyoq mushaklari harakatining kamligi ichki organlarda yog' qatlamlari rivojlanishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi, oyoq va qo'llarda qon va limfa aylanishiga to'sqinlik qiladi. Tanada qon aylanishining sekinligi organlarni qon bilan yetarli darajada ta'minlanmasligi va miyaga kislorod kam yetib borishiga sabab bo'lib, bu asab hujayralarining ish faoliyatini pasaytiradi.

Uzoq davom etadigan nazariy o'quv mashg'ulotlari jarayonida maktab o'quvchilarning mehnat qobiliyati pasayadi: diqqat va xotira yomonlashadi, natijada bu o'quv faoliyatiga ham salbiy ta'sir ko'rsata boshlaydi. Dars davomida o'quvchilarning o'quv faoliyatining samaradorligi o'zgarib turadi. Dastlab, u past bo'ladi, keyin u ko'tariladi va bir muncha vaqt yuqori darajada qoladi, shundan keyin u pasayishni boshlaydi. O'quvchilar faoliyatidagi o'zgarishlar har bir mashg'ulotda takrorlanadi.

Turli shakllardagi jismoniy mashqlarni o'z ichiga olgan o'quv mashg'ulotlari va ochiq havoda mashg'ulotlarning almashinishi o'quv faoliyatidan kelib chiqadigan charchoqni kamaytirishga va o'quvchilarning samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Mashg'ulotlar oldidan **badantarbiya mashg'ulotlarini** o'tkazish maktab o'quvchilari tanasining ishga "kirishishini" tezlashtirishga yordam beradi.

Umumiy ta'lim darslarida qisqa muddatli jismoniy mashqlardan foydalanish, **jismoniy tarbiya daqiqalarini** o'tkazish charchoqni

kamaytirishga va aqliy faoliyatini oshirishga yordam beradi, bu esa mashg'ulotlarni yanada samarali davom ettirish imkonini beradi.

Tanaffus paytida faol dam olish natijasida maktab o'quvchilarining tanasida yuzaga keladigan noqulay siljishlar asosan yo'q qilinadi. **Tanaffus paytida jismoniy mashqlar va o'yinlar** o'tkazish keyingi darslarda aqliy faoliyatini oshirishga yordam beradi.

O'quv kunining o'rtasida maxsus tashkil etilgan faol dam olish maktab o'quvchilarining aqliy faoliyatini oshirishga yordam beradi, bu esa tushdan keyin mashg'ulotlarni yanada samarali o'tkazish imkonini beradi.

Yuqorida aytilganlar maktab o'quvchilarining kundalik hayotida muntazam ravishda jismoniy mashqlar qilish zarurligini tushuntiradi.

Ko'rinib turibdiki, jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarining turlari – ertalabki badantarbiya (mashg'ulotlar oldidan gimnastika), umumta'lim darslarida jismoniy tarbiya daqiqalari, tanaffusdagi jismoniy mashqlar va o'yinlar, sport soatlari – o'quv haftasi davomida teng ravishda taqsimlanadi va jismoniy tarbiya darslari bilan birgalikda barcha maktab o'quvchilari uchun majburiy bo'lgan kunlik barqaror harakat rejimini shakllantiradi.

Jismoniy mashqlarni maktab kuni rejimida o'tkazishda **ikkita yo'nalishni** ajratish mumkin:

– salomatlikni mustahkamlash bilan bir qatorda faol dam olishni, aqliy faoliyatni tiklashni yoki optimal darajada saqlashni ta'minlaydigan sog'lomlashtiruvchi yo'nalish;

– o'quv dasturi talablariga va aholi jismoniy tayyorgarligi testlarining tegishli standartlariga javob beradigan o'quvchilarning harakatchanligini oshirish.

Maktab kuni rejimida jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarini qanday va qay darajada rejalashtirish kerak?

Maktab o'quvchilarining jismoniy faolligi haftasiga 8–12 soatni tashkil etishi kerakligi odatda me'yor sifatida qabul qilinadi. Ushbu miqdordagi jismoniy faollik bilan maktab o'quvchilarining aqliy ko'rsatkichlarning yuqori bo'lishi, o'zlashtirish ko'rsatkichlarning oshishi va jismoniy faoliyatga moslashishini ta'minlaydi.

Quyida bolalarning harakatlanishi uchun tabiiy ehtiyoj normasiga muvofiq tuzilgan o'quvchilar uchun mashg'ulotlar rejasi misol sifatida keltirilgan:

– ertalabki badantarbiya – 10 daqiqagacha, kichik sinflar uchun esa – 6–7 daqiqagacha;

– har bir umumta'lim darsida jismoniy tarbiya daqiqalari – 2-3 daqiqa, kun davomida jami 10–14 daqiqagacha;

– katta tanaffusdagi o'yinlar va mashqlar – 45 daqiqagacha;

– sport soati – darsdan keyingi mashg'ulotlar (45 daqiqagacha);

– kichik tanaffuslardagi va boshqa o'yinlar hamda harakatlar – 15–20 daqiqagacha.

Bolalarning harakatlanish doirasi nafaqat jismoniy tarbiya o'qituvchilari, balki maktab direktori tomonidan har tomonlama qo'llab-quvvatlanishi va nazorat qilinishi juda muhimdir, ya'ni, u jismoniy tarbiyaning ushbu shakllarini tashkil etilishi va o'tkazilishi uchun birinchi navbatda mas'ul shaxsdir. Maktab ma'muriyati tomonidan samarali qo'llab-quvvatlangandagina, jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarida katta yutuqlar namoyon bo'ladi.

Buning sababi shundaki, maktabda majburiy bo'lgan harakat rejimi maktab direktorining buyrug'i bilan belgilanadi, bu jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarining barcha majburiy tarkibiy qismlarini aks ettiradi va ularning har biri uchun javobgarlarni belgilaydi.

Maktab o'qituvchilariga sinfda, ayniqsa quyi sinflarda jismoniy tarbiya daqiqalarini majburiy o'tkazish bo'yicha talablarni kuchaytirish, agar darslar diqqatning katta kuchlanishi va tananing statik holatini uzoq vaqt davomida saqlash bilan bog'liq bo'lsa, uzaytirilgan kun davomida majburiy kundalik jismoniy mashqlarni joriy etish kerak.

Bunda jismoniy tarbiya o'qituvchilariga katta rol hamda mas'uliyat beriladi. Ular ertalabki badantarbiyani tashkil etish va o'tkazish rejasini, mashqlar to'plamini, jismoniy daqiqalarni ishlab chiqadilar va ularni olib boruvchi shaxslarga ko'rsatmalar beradilar. Birinchi darsni olib boradigan o'qituvchilar bilan birgalikda ular gimnastikaning o'tkazilishini nazorat qiladilar, mashqlar to'plamini va ularning me'yorlarini aniqlaydilar va tanlaydilar.

#### §10.4. Maktabdan tashqari mashg'ulotlar

Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya jarayoni ko'plab va ma'lum bir tizimda amalga oshiriladigan jismoniy mashqlardan iborat. Ushbu jarayonning yo'nalishlaridan biri mashg'ulotlarning maktabdan tashqari shakllari – bu faqat o'ziga xos bo'lgan aniq vazifalarni hal qilishga qaratilgan vositalar va usullardan foydalanishning ma'lum bir tarzda tashkil etilgan tizimi. Jismoniy tarbiya bo'yicha maktabdan tashqari ishlarga *oilada, sport maktablarida, mahalla va istirohat bog'laridagi mashg'ulotlar (work-out, o'yinlar, musobaqalar, besh tashabbus olimpiadalari), yozgi oromgohlarda amalga oshiriladigan mashg'ulotlar* kiradi.

Ma'lumki, bolalarni jismoniy tarbiyalashda oilaning o'rni katta va mas'uliyatli. Ota-onalar va ularning o'rini bosuvchi shaxslar: bolalarni jamoat odob-axloqi, davlat mulkiga hurmat ruhida tarbiyalash, ularda mehnat ko'nikmalarini shakllantirish va ularni ijtimoiy foydali faoliyatga tayyorlash, bolalarning jismoniy rivojlanishi va salomatligini mustahkamlash haqida g'amxo'rlik qilishlari shart. Bolalarning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash, o'sishi va normal jismoniy rivojlanishi uchun qulay shart-sharoitlar yaratish – bu faqat oilada maqsadga muvofiq amalga oshirilgan jismoniy tarbiya bilangina mumkin.

Oilaviy hayotning bolalar salomatligiga foydali ta'sirining birinchi sharti gigiyenik jihatdan normal yashash sharoitlarini yaratish, uyda shaxsiy va jamoat gigiyena qoidalariga rioya qilishdir. Bunga quyidagilar kiradi:

- bolalar turmush tarzini oqilona tashkil etish. Umumiy kun tartibi (kun davomida uyqu, ovqatlanish, turli mashg'ulotlar, dam olish uchun vaqtni to'g'ri taqsimlash) bolalarning yoshi va individual xususiyatlarini, ular yashaydigan, tarbiyalangan va o'qigan sharoitlarini hisobga olgan holda belgilanadi. O'quv yili davomida u asosan maktabdagi sinflar bilan belgilanadi.

- tashqi hayot sharoitlariga, gigiyenik talablarga rioya qilish (bolalar ishlaydigan, o'ynaydigan, dam oladigan va uxlaydigan xonalarda toza havo va tozalik; o'yinlar va mashqlar uchun jihozlarni toza va yaxshi holatda saqlash; gigiyenik jihatdan asoslangan o'lchamlar, shakllar va sifatlar; o'yinchoqlar, bola shug'ullanadigan uy-ro'zg'or buyumlari, o'yinlar va mashg'ulotlar uchun joylarning yetarli darajada yoritilishi va boshqalar).

Shu nuqtayi nazardan, oilaning muhim vazifalaridan biri bolalarda go'daklikdan to barqaror odatlarni shakllantirishgacha bo'lgan shaxsiy va ijtimoiy gigiyena ko'nikmalarini shakllantirishdan iborat. Bu oila, maktab, jamoat tashkilotlarining hamkorligini talab qiladigan uzoq jarayon. Ko'pgina gigiyena ko'nikmalarini shakllantirishning asosi – bu oilada oqilona kundalik tartib odatidir. Qat'iy turmush tarziga ko'nikish nafaqat shifobaxsh ta'sir ko'rsatadi, balki ayni paytda jiddiy tarbiyaviy ahamiyatga ega, chunki u ko'p jihatdan tashkilotchilik va intizomni tarbiyalashga yordam beradi. Oilada oqilona turmush tarziga qat'iy rioya qilishni o'rgangan bolalar ongli ravishda bu odatni umumiy faoliyat uslubiga o'tkazadilar.

Bolalarda to'g'ri turishni tarbiyalash ko'p jihatdan ota-onalarga bog'liq. Uning shakllanishi va mustahkamlanishiga uyda gigiyenik gimnastika va boshqa jismoniy mashqlarni tizimli ravishda bajarish, bolalar uchun gigiyenik jihatdan asoslangan mebellardan foydalanish, ovqatlanish vaqtida bolaning tanasining to'g'ri holatiga muntazam e'tibor qilish, pazandachilik darslari va boshqa uy-ro'zg'or ishlari yordam berishi mumkin. Ota-onalar o'z farzandlariga to'g'ri turishning ma'nosini tushunarli shaklda tushuntirishlari va tizimli ravishda samarali nazoratni amalga oshirishlari shart, ayniqsa, bu nuqsonlarning oldini olish yoki tuzatish uchun maxsus tuzatish mashqlari zarur bo'lganda.

Shuningdek, oiladagi qat'iy kun tartibining tarkibiga ertalabki badantarbiya va boshqa foydali jismoniy faoliyatlar ham kiritilishi zarur.

Mamlakatimizda bolalar, o'smirlar va yoshlarni jismoniy tarbiyalash bo'yicha maktabdan tashqari ishlarni amalga oshiruvchi maxsus muassasalar, davlat va jamoat tashkilotlarining keng tarmog'i mavjud. Bunday ishlarni bevosita sport maktablari, yoshlar siyosati va sport vazirligi tizimidagi bo'limlar, maktabgacha va maktab ta'limi organlari, yirik sport va sayyohlik bazalari, madaniyat va istirohat bog'lari xodimlari, shuningdek, bir qator boshqa davlat muassasalari va jamoat tashkilotlari kabilar tomonidan olib boriladi.

Sport maktablari har tomonlama ta'limning umumiy vazifalarini amalga oshirish bilan birlikda yuqori malakali yosh sportchilarni tayyorlaydi, shuningdek ularni bo'lajak murabbiylar va sport hakamlari,

umumiy o'rta ta'lim maktabiga ommaviy sport ishlarini tashkil etishda yordam berish vazifalarini bajarishga tayyorlaydi.

Yoshlar siyosati va sport hamda Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi tizimida idoralar hamda jamoat tashkilotlari hamkorligida "Besh tashabbus olimpiadasi" musobaqalari tashkil etiladi. Ayniqsa, hozirgi kunda bu musobaqalar juda ko'tarinki ruhda, ommaviy tarzda o'tkazilmoqda. Ushbu musobaqalarga mamlakatimizning barcha mahallalaridan yoshlar qatnashib kelishmoqda.

Bundan tashqari o'quvchilarning qishki va yozgi ta'tillari davrida sog'lomlashtirish va sport oromgohlari tashkil etilib, yil davomida mashg'ulotlar o'tkazilishi ta'minlanadi. Bu ham bolalarning ta'til davrida maroqli dam olishlari bilan birgalikda, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishlariga ham imkoniyat yaratadi.

### Nazorat savollari

1. Sinfdan va maktabdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya tizimining mazmuni nimalardan iborat?
2. Jismoniy tarbiya bo'yicha sinfdan tashqari ishlarga qanday tadbirlarni kiritish mumkin?
3. Jismoniy tarbiya bo'yicha sinfdan tashqari ishlarni qanday mashg'ulotlarga ajratish mumkin?
4. Jismoniy tarbiya bo'yicha sinfdan tashqari mashg'ulotlarga nimalarni misol qilish mumkin?
5. Ertalabki badantarbiyaning o'quvchilarning hayot faoliyatidagi ahamiyati qanday? Uni tashkil qilish va o'tkazishda qanday uslubiy qoidalarga amal qilish kerak?
6. Katta tanaffusdagi o'yinlarni o'tkazishning maqsadi va undan kutiladigan natijalar nimalardan iborat?
7. Jismoniy tarbiya daqiqalarini o'tkazishning maqsadi nimalardan iborat?
8. Jismoniy tarbiya daqiqalarini o'tkazish o'quvchilarda qanday ijobiy samarani vujudga keltiradi?
9. Maktablardagi sport soatlari qanday olib boriladi? Uning maqsad va vazifalari nimalardan iborat?

10. Maktabdagi jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish tadbirlarining o'quvchilar faoliyatiga ta'siri qanday?

11. Jismoniy tarbiya bo'yicha maktabdan tashqari mashg'ulotlarni o'tkazishning ahamiyatini tushuntiring?

### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. I jild. – T.: "ITA-PRESS" nashriyoti 2014-yil 296 bet.

2. Raxmanov E.T. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma — "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT" NMIU, Toshkent – 2023, 260 bet.

3. Raxmanov E.T., Abdusalomov I.K. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (jismoniy tarbiya darslarida rejalashtirish va pedagogik nazorat). O'quv qo'llanma — "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT" NMIU. Toshkent, 2023. – 178 bet.

4. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы [Текст]: учеб. пособие / М.: Советский спорт, 2005.

5. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. / Физическая активность человека – Киев: Здоровье, 1987. – 224 с.

6. Кобринский М.Е. [и др.]; под. общ. ред. М.Е. Кобринского и А.Г. Фурманова. – Физическая культура и здоровье учащихся. Часть 1. Основы знаний: пособие для учителей физической культуры – Минск: МЕТ, 2011.

7. Курамшин Ю.Ф. – Теория и методика физической культуры: учебник для студентов вузов / М.: Сов. спорт, 2003. – С. 236–252.

8. Юнусова Ю.М. Физическая культура в общеобразовательных школах Республики Узбекистан: Учебное пособие.-Т.: УзГИФК, 2004.- 184 с.

9. Kurbanova N.S. / Jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari // O'quv qo'llanma. T.: O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI 2020-yil. – 108 bet.

10. Arabboyev Q.T. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. / O'quv-uslubiy majmua – Qo'qon-2021 yil.

## XI BOB. JISMONIY TARBIYA JARAYONIDA REJALASHTIRISH, MAKTAB DASTURI VA ASOSIY REJALASHTIRISH HUJJATLARINING TAVSIFI

### §11.1. Jismoniy tarbiya jarayonida rejalashtirish va pedagogik nazorat

Boshqa har qanday faoliyatda bo'lgani kabi jismoniy tarbiya faoliyatini ham shartli ravishda uchta qism (faoliyat)ga ajratish mumkin:

- rejalashtirish,
- amalga oshirish,
- nazorat.

Albatta ushbu qism (faoliyat)lar shartli bo'lib, aslida bu faoliyatlar o'zaro bog'liq va ularning birligi jismoniy tarbiya jarayonini oqilona va maqsadga muvofiq ravishda tashkil etish, uning samaradorligini boshqarishni ta'minlaydi. Jismoniy tarbiyaning obyektiv qonuniyatlarini bilish pedagogik nazorat va rejalashtirishning asosini tashkil qiladi.

#### §11.1.1. Jismoniy tarbiya jarayonida rejalashtirish

**Jismoniy tarbiya jarayonida rejalashtirish** – bu o'quvchilarning muayyan kontingenti bilan bo'lajak faoliyatning maqsad va vazifalarini, mazmuni, metodikasi, tashkil etish shakllari va usullarini oldindan ishlab chiqish va aniqlash jarayonidir.

Rejalashtirish muddatiga qarab quyidagi turlar ajratiladi: *istiqbolli (uzoq muddatli)*, *joriy (bosqichli)* va *operatsion (tezkor)*.

**Istiqbolli (uzoq muddatli) rejalashtirish** – bu uzoq muddatli, odatda bir necha yillik rejalashtirishdir. Ta'lim muassasalarida bir o'quv yili uchun tuziladi.

**Joriy (bosqichli) rejalashtirish** – o'rtacha davomiylik davrlarini (oy, chorak, semestr, mezosikl) qamrab oladi.

**Operatsion (tezkor) rejalashtirish** – qisqa vaqt (mikrotsikllar, alohida mashg'ulot yoki dars) uchun amalga oshiriladi.

Rejalashtirish chuqur, ko'p qirrali kasbiy bilim va amaliy tajribani talab qiladi va har doim ijodiy yondashuvni o'z ichiga oladi, chunki u uslubiy ko'rsatmalarning qat'iy doirasi bilan belgilanmagan.

## **Jismoniy tarbiyada rejalashtirishga qo'yiladigan talablar.**

*1. Pedagogik jarayonning maqsadli bo'lishi.* Pedagogik jarayonning mazmuni (vositalari, usullari va tashkil etish shakllari) belgilangan maqsadga erishishni ta'minlashi kerak.

Ko'zlangan maqsad real bo'lishi kerak. Shuning uchun o'qituvchi (murabbiy) unga erishish imkoniyatlarini (o'quvchilarning imkoniyatlari, o'quv vaqti (mavsum va iqlim), moddiy-texnik bazaning mavjudligi va boshqalar) ehtiyotkorlik bilan baholashi kerak.

Reja pedagogik vazifalarning butun tizimi, ularni bajarish ketma-ketligi va muddatini aniq belgilashi lozim. Rejada ko'zda tutilgan barcha vazifalar aniq va oson baholanishi, nazorat qilinishi mumkin bo'lgan tarzda shakllantirilishi kerak.

*2. Pedagogik jarayon vazifalarini kompleks rejalashtirish.* Reja sog'lomlashtirish, tarbiyaviy va ta'limiy vazifalarni o'z ichiga olishi va darslarni tashkil etishning tegishli vositalari, usullari va shakllarini belgilash tavsiya etiladi.

*3. Jismoniy tarbiya qonuniyatlarini hisobga olish.* Jismoniy tarbiya jarayonini rejalashtirishda jismoniy tarbiyaning obyektiv qonuniyatlarini (harakat qobiliyatlari va malakalarini shakllantirish, harakat qobiliyatlarini rivojlantirish va bilimlarni egallash qonuniyatlari) ham hisobga olish kerak.

*4. Rejalashtirishning aniqligi.* Rejalashtirishning vazifalar, jismoniy tarbiya vositalari va usullarining o'quvchilarning tayyorgarligi va mashg'ulotlar sharoitlariga (moddiy-texnik bazasi, iqlim sharoiti va boshqalar) qat'iy muvofiqligi talab etiladi.

Rejaning aniqlik darajasi reja tuzilgan vaqtga bog'liq. Rejani tuzish muddati qanchalik qisqa bo'lsa, u shunchalik aniqroq bo'ladi. Eng aniq (batafsil) reja – bu har bir dars rejasi (dars konspekti)dir.

**Rejalashtirishning uslubiy ketma-ketligi.** Har qanday rejani ishlab chiqishda quyidagi ketma-ketlikka rioya qilish tavsiya etiladi.

1. Reja tuziladigan o'quvchi (sportchi)lar kontingenti to'g'risida dastlabki ma'lumotlar (ularning sog'lig'i holati, jismoniy va sport-texnik tayyorgarlik darajasi va boshqalar) yig'iladi.

O'qituvchi zarur dastlabki ma'lumotlarni suhbatlar, anketalar, nazorat testlari (sinovlar) va tibbiy ko'rik ma'lumotlaridan foydalanish orqali oladi.

2. Ta'lim jarayonining maqsad va vazifalari o'quvchilarning aniq kontingenti va mashg'ulotlarni o'tkazishning aniq shartlariga nisbatan aniqlanadi va belgilanadi.

3. O'quvchilarga ma'lum bosqichlarda bajarish tavsiya etiladigan standartlar va talablar belgilanadi.

4. O'quv dasturining bo'limlari va o'quv vaqti hisoblanib, dasturning nazariy va amaliy mazmuni ishlab chiqiladi.

5. O'quv materialini (nazariy va amaliy) o'tishning oqilona ketma-ketligi davrlar, bosqichlar, alohida sinflar bo'yicha belgilanadi, yuklamalar hajmi va intensivligi bo'yicha rejalashtiriladi.

6. Rejani amalga oshirish bo'yicha ishlarni tashkil etilishi belgilab olinadi. Belgilangan pedagogik vazifalarni hal qilish uchun darslarning usullari va shakllari tanlanadi.

7. Nihoyat, rejaning qisqacha matnli tavsifi yoki jadvali grafigi tuziladi. Shu bilan birga, uning barcha nuqtalari, bo'limlari, yuklama parametrlari va boshqalar ko'rib chiqiladi va kelishiladi.

Shunday qilib, rejalashtirish izchil amalga oshiriladigan jarayon bo'lib, u umumlashtirilgandan hamda batafsil tarzda tizimlashtirilishi lozim.

**Jismoniy tarbiya fanining asosiy rejalashtirish hujjatlarining xususiyatlari.** Jismoniy tarbiya fanining asosiy rejalashtirish hujjatlari yillik ish reja, yillik soatlarning choraklarga taqsimlanish jadvali, o'quv jarayonining jadvali, o'quv materiallarining tematik jadvali va har bir dars rejasi (dars konspekti)lardan iborat. Barcha rejalashtirish hujjatlari mantiqiy va mazmunan bir-biriga bog'langan. Har bir keyingi, aniqroq hujjat avvalgisiga muvofiq ishlab chiqiladi. Shu bilan birga, har bir hujjat rejalashtirish tizimida o'z maqsadiga ega va muayyan funksiyani bajaradi.

Funksional maqsadlariga ko'ra barcha rejalashtirish hujjatlari uch turga bo'linadi.

1. Maktabgacha va maktab ta'limi muassasalari, professional va oliy o'quv yurtlarida o'quv jarayonining asosiy yo'nalishi va mazmunini belgilovchi hujjatlar. Bularga o'quv rejaları va o'quv dasturlari kiradi. Ushbu hujjatlar davlat hujjatlari hisoblanadi va majburiydir.

2. Jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etish tartibini belgilovchi hujjatlar (o'quv jarayoni jadvali va dars jadvali).

3. Asosan jismoniy tarbiya uslublarini aks ettiruvchi uslubiy xususiyatga ega hujjatlar (dars rejasi (dars konspekti).

Ushbu hujjatlarning xususiyatlari haqida ma'lumotlar, ularni tuzish bo'yicha tavsiyalar kitobning "*O'qituvchi tomonidan tuzib chiqiladigan rejalashtirish hujjatlari*" bobida batafsil berib o'tilgan.

### §11.1.2. Jismoniy tarbiya jarayonida pedagogik nazorat

**Pedagogik nazorat** – qo'llaniladigan vositalar, usullar va yuklamalarni baholash uchun jismoniy tarbiyaning rejalashtirilgan ko'rsatkichlarini tekshirishni ta'minlaydigan chora-tadbirlar tizimi.

Pedagogik nazoratning asosiy maqsadi – ta'sir etuvchi omillar (yuklamalar, vosita va usullar) va o'quvchilarning sog'lig'i, jismoniy rivojlanishi, sport mahorati va boshqalarda sodir bo'ladigan o'zgarishlar o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash.

Pedagogik nazorat jarayonida olingan ma'lumotlarni tahlil qilish asosida dars vositalari, usullari va shakllarini tanlashning to'g'riligi tekshiriladi va pedagogik jarayonning borishiga tuzatishlar kiritiladi.

Jismoniy tarbiya amaliyotida pedagogik nazoratning quyidagi turlari qo'llaniladi:

1. *Dastlabki nazorat* odatda o'quv yili (o'quv choragi, semestr) boshida o'tkaziladi. U o'quvchilar tarkibini (sog'lig'i, jismoniy tayyorgarligi, sport malakasi) o'rganish va o'quvchilarning bo'lajak darslar (yangi o'quv materialini o'rganish yoki o'quv rejasining me'yoriy talablarini bajarish)ga tayyorligini aniqlash uchun mo'ljallangan. Bunday nazorat ma'lumotlari ta'lim vazifalari hamda ularni hal qilish uchun vositalar va usullarini aniqlashtirishga imkon beradi.

2. *Operatsion nazorat* yuklama va dam olishni maqsadga muvofiq ravishda almashtirish maqsadida bir mashg'ulot (dars) doirasidagi bevosita mashg'ulot samarasini aniqlashga mo'ljallangan. Bunda ishtirokchilarning joriy holati (masalan, keyingi mashqni bajarishga tayyorlik, sakrash, yugurish masofasining keyingi qismini bosib o'tishga urinish va boshqalar)ni nazorat qilish nafas olish, yurak urishi, ish qobiliyati va boshqa ko'rsatkichlar bo'yicha amalga oshiriladi.

3. *Joriy nazorat* mashg'ulotdan keyin o'quvchi (shug'ullanuvchi)lar organizmining yuklamaga reaksiyasini aniqlash uchun o'tkaziladi. Uning yordami bilan jalb qilinganlarning ish qobiliyatini tiklash vaqti (kattaligi, yo'nalishi bo'yicha) har xil jismoniy faoliyatdan keyin aniqlanadi. O'quvchi (shug'ullanuvchi)larning hozirgi holati to'g'risidagi ma'lumotlar kelgusi darslarning mazmunini va ulardagi jismoniy faollik miqdorini rejalashtirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

4. *Bosqichli nazorat* bir o'quv choragi yoki semestr davomida olingan umumiy (jami) ta'lim samaradorligi haqida ma'lumot olish uchun qo'llaniladi. Uning yordami bilan turli vositalar, usullar va jismoniy faoliyatning me'yorlarini to'g'ri tanlash va ulardan foydalanish samaradorligi aniqlanadi.

5. *Yakuniy nazorat* o'quv yilining oxirida o'quv jarayonining yillik reja-jadvalining muvaffaqiyatini, vazifalarni hal qilish darajasini, jismoniy tarbiya jarayonining ijobiy va salbiy tomonlarini va uning tarkibiy qismlarini aniqlash uchun amalga oshiriladi. Yakuniy nazorat ma'lumotlari (o'quvchilarning sog'lig'i holati, ularning test talablari va ta'lim standartlarini muvaffaqiyatli bajarishi, sport natijalari darajasi va boshqalar) o'quv jarayonini keyingi samarali rejalashtirish uchun asos bo'ladi.

**Nazorat usullari.** Jismoniy tarbiya amaliyotida pedagogik kuzatuv, so'rovnomalar, o'quv standartlarini qabul qilish, sinov, nazorat va boshqa musobaqalar, eng oddiy tibbiy usullar (o'pkaning tiriklik sig'imi, tana vazni, qo'l kuchi va boshqalarni o'lchash), xronometraj, pulsometriya – yurak urish tezligi bo'yicha darsda jismoniy faollik dinamikasini aniqlash va boshqa nazorat usullari qo'llaniladi.

Pedagogik kuzatish o'qituvchiga o'quvchilarning mashg'ulotlarga qiziqishining o'zgarishi, charchoq darajasining tashqi belgilari (nafas olish, yuz rangi va ifodasi va harakatlarni muvofiqlashtirish darajasining o'zgarishi, terlashning kuchayishi va boshqalar) haqida ma'lumot olish imkonini beradi.

So'rov usuli o'quvchilarning mashg'ulotlardan oldin, mashg'ulotlar paytida va undan keyingi farovonlik ko'rsatkichlari (mushaklardagi og'riqlar va boshqalar), ularning intilishlari va istaklari haqida ma'lumot olish imkoniyatini beradi. Subyektiv sezgilar organizmdagi fiziologik

jarayonlarning natijasidir. Ularni hisobga olish kerak va shu bilan birga ular har doim ham ishtirokchilarning haqiqiy imkoniyatlarini aks ettirmasligini yodda tutish kerak.

Nazorat musobaqalari va test sinovlari ishtirokchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi haqida obyektiv ma'lumotlarni olish imkonini beradi.

Bilimlarning o'zlashtirilishini nazorat qilishning asosiy usuli og'zaki so'rov bo'lib, javoblarni quyidagi ko'rinishdagi olish mumkin: 1) hikoya (masalan, jismoniy mashqlar ahamiyati haqida); 2) tavsiflar (masalan, harakat faoliyatini tashkil etuvchi tashqi shakl va harakatlar ketma-ketligi); 3) tushuntirishlar (masalan, muayyan harakatlarning aniq biomexanik qonuniyatlari); 4) jismoniy mashqlar yoki uning alohida komponentlarini bajarish variantlarini ko'rsatish. Jismoniy tarbiya amaliyotida bilimlarni nazorat qilish uchun tanlangan javob variantlari bilan test shaklida yozma so'rov qo'llaniladi.

Dastlabki, joriy va yakuniy nazorat natijalarini taqqoslash, shuningdek, ularni jismoniy tarbiya dasturi talablari bilan taqqoslash bizga ma'lum bir davr mobaynida tegishli o'quv vazifalari qay darajada hal etilayotganligini, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligidagi o'zgarishlarni baholash imkonini beradi. Bu esa jismoniy tarbiya vositalari va usullarini farqlashni osonlashtiradi va tarbiyaviy ish natijalarining obyektivligini oshiradi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazishda shug'ullanuvchilarning salomatlik holatini, ularning jismoniy rivojlanish darajasini, sport faoliyati natijalarini, mehnatsevarligi va xulq-atvorini tizimli ravishda tekshirish, baholash va hisobga olish zarur.

Asosiy nazorat hujjati guruh (sinf) o'quv jurnali hisoblanadi. Nazorat qilishga bir qator talablar qo'yiladi: o'z vaqtidalik, xolislik, aniqlik va ishonchlilik, to'liqlik, soddalik va ravshanlik.

Demak, nazoratning quyidagi turlari mavjud: dastlabki (pedagogik jarayonni tashkil etish boshlanishidan oldin), joriy (ish davomida uzluksiz, darsdan darsgacha) va yakuniy (ish davri, masalan, akademik o'quv yili oxirida).

Ushbu nazorat turlarining mazmuniga quyidagilar kiradi: o'quvchilarning darsga qatnashish; o'rgatilgan material va bajarilgan

yuklarning hajmi va intensivligi; ta'lim talablari va standartlarini bajarish; bilim, ko'nikma va malakalarni baholash to'g'risidagi ma'lumotlar; ishtirok etganlarning sog'lig'i haqida ma'lumot.

O'quv jurnalida qayd etilgan pedagogik nazorat ma'lumotlari tizimli tahlil qilish va o'quv jarayoni sifatini oshirishning yangi usullarini izlash imkonini beradi.

### **§11.2. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya bo'yicha umumiy ishlar rejasi**

Rejalashtirish deganda belgilangan vazifalarning muvaffaqiyatli hal etilishini ta'minlovchi, ma'lum bir davr uchun oldindan ishlab chiqilgan tashkiliy-uslubiy chora-tadbirlar tizimi tushuniladi.

Rejalashtirish bajariladigan ishlar ketma-ketligi, vazifalarni hal qilishning samarali usullari va vositalarini aniqlash imkonini beradi. Rejalashtirish subyektiv va obyektiv omillarga bog'liq. **Subyektiv omillarga** quyidagilar kiradi:

- o'qituvchining kasbiy mahorat darajasi;
- hujjatlarni tayyorlash bo'yicha ko'nikma va malakalar.

**Obyektiv omillarga** esa quyidagilar kiradi:

- o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi;
- mavsumiy va iqlim sharoitlari;
- moddiy-texnik baza;
- maktab an'analari va boshqalar.

Jismoniy tarbiya bo'yicha ishlarni o'rganish tajribasi shuni ko'rsatadiki, o'z faoliyatini rejalashtirishga jiddiy munosabatda bo'lgan pedagoglar eng yuqori natijalarga erishadilar.

Rejalashtirish ishning tahlili asosida to'g'ri xulosa chiqarishning bajarilishini bilishdan tashkil topadi. Darslarning muntazam tahlili pedagogik harakatlar tezlik darajasini, o'quv materialining optimal nisbatini, dam olishning mumkin bo'lgan oralig'ini, mashqlarning eng maqbul izchilligini, mashg'ulotlarning zaruriy me'yorini o'qituvchiga ko'rsatib turadi, ya'ni ularsiz rejalashtirishni amalga oshirish mumkin emas. Shunday qilib, rejalashtirish - bu ta'lim va tarbiya jarayoni tizimini shakllantiruvchi uslubiy hujjatlarni tuzib chiqishdir.

jarayonlarning natijasidir. Ularni hisobga olish kerak va shu bilan birga ular har doim ham ishtirokchilarning haqiqiy imkoniyatlarini aks ettirmasligini yodda tutish kerak.

Nazorat musobaqalari va test sinovlari ishtirokchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi haqida obyektiv ma'lumotlarni olish imkonini beradi.

Bilimlarning o'zlashtirilishini nazorat qilishning asosiy usuli og'zaki so'rov bo'lib, javoblarni quyidagi ko'rinishdagi olish mumkin: 1) hikoya (masalan, jismoniy mashqlar ahamiyati haqida); 2) tavsiflar (masalan, harakat faoliyatini tashkil etuvchi tashqi shakl va harakatlar ketma-ketligi); 3) tushuntirishlar (masalan, muayyan harakatlarning aniq biomexanik qonuniyatlari); 4) jismoniy mashqlar yoki uning alohida komponentlarini bajarish variantlarini ko'rsatish. Jismoniy tarbiya amaliyotida bilimlarni nazorat qilish uchun tanlangan javob variantlari bilan test shaklida yozma so'rov qo'llaniladi.

Dastlabki, joriy va yakuniy nazorat natijalarini taqqoslash, shuningdek, ularni jismoniy tarbiya dasturi talablari bilan taqqoslash bizga ma'lum bir davr mobaynida tegishli o'quv vazifalari qay darajada hal etilayotganligini, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligidagi o'zgarishlarni baholash imkonini beradi. Bu esa jismoniy tarbiya vositalari va usullarini farqlashni osonlashtiradi va tarbiyaviy ish natijalarining obyektivligini oshiradi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazishda shug'ullanuvchilarning salomatlik holatini, ularning jismoniy rivojlanish darajasini, sport faoliyati natijalarini, mehnatsevarligi va xulq-atvorini tizimli ravishda tekshirish, baholash va hisobga olish zarur.

Asosiy nazorat hujjati guruh (sinf) o'quv jurnali hisoblanadi. Nazorat qilishga bir qator talablar qo'yiladi: o'z vaqtidalik, xolislik, aniqlik va ishonchlilik, to'liqlik, soddalik va ravshanlik.

Demak, nazoratning quyidagi turlari mavjud: dastlabki (pedagogik jarayonni tashkil etish boshlanishidan oldin), joriy (ish davomida uzluksiz, darsdan darsgacha) va yakuniy (ish davri, masalan, akademik o'quv yili oxirida).

Ushbu nazorat turlarining mazmuniga quyidagilar kiradi: o'quvchilarning darsga qatnashish; o'rgatilgan material va bajarilgan

yuklarning hajmi va intensivligi; ta'lim talablari va standartlarini bajarish; bilim, ko'nikma va malakalarni baholash to'g'risidagi ma'lumotlar; ishtirok etganlarning sog'lig'i haqida ma'lumot.

O'quv jurnalida qayd etilgan pedagogik nazorat ma'lumotlari tizimli tahlil qilish va o'quv jarayoni sifatini oshirishning yangi usullarini izlash imkonini beradi.

### **§11.2. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya bo'yicha umumiy ishlar rejasi**

Rejalashtirish deganda belgilangan vazifalarning muvaffaqiyatli hal etilishini ta'minlovchi, ma'lum bir davr uchun oldindan ishlab chiqilgan tashkiliy-uslubiy chora-tadbirlar tizimi tushuniladi.

Rejalashtirish bajariladigan ishlar ketma-ketligi, vazifalarni hal qilishning samarali usullari va vositalarini aniqlash imkonini beradi. Rejalashtirish subyektiv va obyektiv omillarga bog'liq. **Subyektiv omillarga** quyidagilar kiradi:

- o'qituvchining kasbiy mahorat darajasi;
- hujjatlarni tayyorlash bo'yicha ko'nikma va malakalar.

**Obyektiv omillarga** esa quyidagilar kiradi:

- o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi;
- mavsumiy va iqlim sharoitlari;
- moddiy-texnik baza;
- maktab an'analari va boshqalar.

Jismoniy tarbiya bo'yicha ishlarni o'rganish tajribasi shuni ko'rsatadiki, o'z faoliyatini rejalashtirishga jiddiy munosabatda bo'lgan pedagoglar eng yuqori natijalarga erishadilar.

Rejalashtirish ishning tahlili asosida to'g'ri xulosa chiqarishning bajarilishini bilishdan tashkil topadi. Darslarning muntazam tahlili pedagogik harakatlar tezlik darajasini, o'quv materialining optimal nisbatini, dam olishning mumkin bo'lgan oralig'ini, mashqlarning eng maqbul izchilligini, mashg'ulotlarning zaruriy me'yorini o'qituvchiga ko'rsatib turadi, ya'ni ularsiz rejalashtirishni amalga oshirish mumkin emas. Shunday qilib, rejalashtirish - bu ta'lim va tarbiya jarayoni tizimini shakllantiruvchi uslubiy hujjatlarni tuzib chiqishdir.

**Rejalashtirishga qo'yiladigan talablar.** Rejalashtirish jarayonini o'qituvchining ijodiy faoliyati sifatida butun boshli tizimni tashkil etuvchi harakat amallari ko'rinishida tasavvur qilish mumkin. Bu faoliyat uslubiy masalalarni yechishga qat'iy yo'nalish asosida g'oyaning vujudga kelishi bilan boshlanadi.

Har qanday rejalashtirish hujjatlari quyidagi talablarga javob berishi kerak:

– **maqsadlilik** – har bir rejada maqsad yoki vazifalar, o'quvchilarga qo'yiladigan talablar va hokazolar ko'rsatilishi.

– **davomiylik** – rejadagi faoliyatning bajarilish muddati, davomiyligi va ketma-ketligi, boshqa faoliyatlar bilan aloqasi hisobga olinishi.

– **o'zaro aloqadorlik** – tashqi muhit sharoitlarini (o'quvchilarning tayyorgarligi, bilim, ko'nikma va malaka darajasi, maktabning moddiy-texnik sharoiti, mavsumiy va iqlim sharoitlari va boshqalar) batafsil hisobga olish.

– **aniqlik** – har bir hujjatning shakliga qat'iy rioya qilish.

Rejalashtirishning o'ziga xosligi o'qitish bosqichini, uning vazifalarini va tanlangan vositalarning ushbu vazifalarga muvofiqligini aniq belgilashda ifodalanadi. Ko'p sonli mashqlar orasidan maksimal pedagogik ta'sirni ta'minlaydigan eng qimmatlilarini tanlash kerak.

Shuningdek, rejalashtirishning aniq hujjatlarini tuzib chiqishda o'qituvchi qator talablarga rioya qilishga majbur.

1. Reja davlat ta'lim standartiga muvofiq ishlab chiqilgan jismoniy tarbiya dasturiga oid me'yoriy hujjatlar va talablarga muvofiq bo'lishi zarur. Rejalarning barchasi jismoniy tarbiyaning umumiy maqsadi va vazifalariga hamda vazirlik ishlab chiqqan uslubiy tavsiyalarga bo'ysundirilgan bo'lishi kerak.

2. Rejalashtirish vaqtida jismoniy tarbiyaning umumiy va uslubiy tamoyillariga amal qilish lozim. Rejalashtirish jarayonida tamoyillarni amalga oshirish uchun qulay shart-sharoit vujudga keladi: shaxsning har tomonlama rivojlanishi jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bogliqligi sog'lomlashtirishga qaratilgani.

3. Reja muayyan sikllarda rejalashtirilib (darslar seriyasi, chorak, yil) oldingi sikllarga tayanishi va kelgusi yilga tayyorlashi kerak. Shunday qilib,

dars mavzulari tasodifiy bo'lishi, ya'ni, avvalgi va keyingi dars mavzularidan keskin farq qilmasligi, chunki darslarning hammasi muayyan tizimga birlashtirilgan lozim.

4. Rejalashtirish aniq bo'lishi kerak. Bu talab maktablarda ishni rejalashtirib, mutaxassis kelgunga qadar jismoniy tarbiya o'qituvchisi yo'q bo'lgan joyda, boshlang'ichdan o'rta maktabga o'tishda, shuningdek, moddiy-texnik bazasining ta'minlanganlik darajasini hisobga olishni nazarda tutib amalga oshiriladi. Barcha qayd etilgan hollarda o'qituvchi ushbu sharoitni o'zlashtirgan bo'lishi kerak. Hatto agar bu o'quv dasturidan chetga chiqishga olib kelsa ham, aniq baholash kerak. Maktabda bunday vaziyat dasturga yangi bo'lim kiritilganda vujudga keladi. Chunonchi, badiiy gimnastikadan mashqlar ko'rsatilganda yuqori sinf o'quvchilari bilan uzoq tayyorgarlik ishlari talab qilinadi. Bu talabni amalga oshirayotganda, ularning o'zlashtirishi uchun nazarda tutilgan vaqt ham e'tiborga olinadi.

5. Mashqlarning eng ahamiyatlisini, universalini yoki, aksincha, maksimal pedagogik samarani ta'minlovchi mashqlarni tanlash zarur. Vositalardan foydalanish izchilligining buzilishiga va "kuchli ta'sir qiluvchi mashq"dan foydalanishga yo'l qo'yib bo'lmaydi.

6. Rejalashtirishning ko'rgazmaliligi grafikli shakllarni amaliyotga joriy etish yo'li bilan amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha tajriba ishlari shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya ta'limi jarayonida yuqori natijalarga erishish uchun o'qituvchi o'z faoliyatiga, uning loyihasiga jiddiy munosabatda bo'lishi lozim. O'quv ishlarini rejalashtirish deganda, jismoniy tarbiya darslari tizimida dastur materiallarining ketma-ketligini ratsional aniqlash va o'z vaqtida bajarishni tushunamiz. Maktabda jismoniy tarbiya dars vazifalarini muvaffaqiyatli bajarish uchun o'quv ishlarini rejalashtirish katta ahamiyatga egadir.

Jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv faoliyatini rejalashtirish boshqa barcha fanlarning rejalashtirishidan juda keskin farq qiladi. Chunki jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv ishlarini rejalashtirishda harakat faoliyatiga o'rgatish, jismoniy tarbiya dasturining tuzilishi, sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarini bajarishning zarurligi, o'quvchilarning mehnat va kasb-amaliy tayyorgarligini ta'minlash kabi ko'p jihatlar hisobga olinishi kerak.

O'quv faoliyatining asosiy hujjatlaridan biri jismoniy tarbiya bo'yicha maktab dasturidir. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya jarayonini rejalashtirish o'quv yili boshlanishidan avval jismoniy tarbiya bo'yicha umumiy ishlar rejasini tuzish va vazifalarni taqsimlashdan boshlanadi. Umumiy yillik reja quyidagi qismlardan iborat bo'ladi.

1. Tashkiliy ishlar;
2. O'quv ishlari;
3. Kun tartibida jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish ishlari;
4. Ommaviy jismoniy tarbiya va sport ishlari, darsdan keyingi jismoniy tarbiya tadbirlari;
5. Targ'ibot va tashviqot ishlari;
6. Tibbiy nazorat va tibbiy sanitar ko'rigi;
7. Xo'jalik ishlari.

Bu qismlarning miqdori reja tuzuvchining ixtiyorida bo'ladi. Bu reja to'liqroq bo'lishi ham, u qadar to'la bo'lmasligi ham mumkin. Ammo u yil davomida jismoniy tarbiyaga doir barcha ishlar qismlarining umumiy belgilarini o'zida aks ettirgan bo'lishi kerak. Bu reja qismlar bo'yicha tuzilgan rejalarda yanada batafsilroq ochib beriladi. Masalan: O'quv choraklarini rejalashtiruvchi maxsus hujjatlarda, ommaviy sport kalendarida, jismoniy tarbiya jamoasining ish rejalarida, sport seksiyalarining o'quv ishlari rejasida, ommaviy sport tadbirlarida batafsil yoritiladi.

*2-jadval*

**Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv yili uchun namunaviy umumiy ish rejasini**

№	Asosiy bo'limlar va ishning mazmuni	O'tkaziladigan vaqti	Mas'ul
<b>1. Tashkiliy ishlar</b>			
1	Jismoniy tarbiya bo'yicha rejalashtirish hujjatlarini tuzish va tasdiqlash: a) yillik o'quv grafigi; b) har dars rejasi 1-chorak 2-chorak 3-chorak 4-chorak	avgust  avgust oktyabr dekabr mart	o'qituvchi

2	Pedagogik jamoada mashg'ulotdan oldingi gimnastika, jismoniy tarbiya daqiqalari, tanaffusdagi harakatli o'yinlarni o'tkazish tartibini muhokama qilish.	avgust	ma'muriyat, o'qituvchi
3	Boshlang'ich sinf o'qituvchilari bilan kichik yoshdagi maktab oquvchilari uchun sinfdan tashqari ishlarni o'tkazish va rejalashtirish, kun tartibida sog'lomlashtirish tadbirlari tashkil qilish muammolari to'g'risida seminar o'tkazish.	avgust	o'qituvchi va direktor o'rinbosari
4	Har bir sinf uchun ertalabki gimnastika, tanaffusdagi harakatli o'yinlarni o'tkazish joylarini aniqlash	avgust	o'qituvchi
5	Har bir sinfda kun tartibi to'g'risida, mashg'ulotdan oldingi gimnastika, katta tanaffusdagi o'yinlar va jismoniy tarbiya daqiqalarini o'tkazish tartibi haqida suhbat o'tkazish	10-sentyabr-gacha	sinf rahbarlari
6	Sport sho'balari uchun jadval tuzish	10-sentyabr-gacha	o'qituvchi
<b>2. O'quv ishlari</b>			
1	Jismoniy tarbiya darslarini o'tkazish	haftada ikki marta	o'qituvchi
<b>3. Kun tartibida jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish ishlari</b>			
1	Mashg'ulotgacha gimnastika o'tkazish	har kuni	jamoatchi yo'riqchilar
2	Katta tanaffusda harakatli o'yinlarni o'tkazish	har kuni	jamoatchi yo'riqchilar
3	1-4-sinflar uchun jismoniy tarbiya daqiqalarini o'tkazish	har kuni	jamoatchi yo'riqchilar
4	Kuni uzaytirilgan guruhlarda sport soatlari va o'yinlarni o'tkazish	har kuni	tarbiyachi
<b>4. Ommaviy jismoniy tarbiya va sport ishlari, darsdan keyingi jismoniy tarbiya tadbirlari</b>			
1	Yangi o'quv yiliga bag'ishlangan jismoniy tarbiya bayramlarini o'tkazish	sentyabr	ma'muriyat, o'qituvchi
2	Sport sho'balari va to'garaklarda mashg'ulotlar o'tkazish	yil davomida	o'qituvchi
3	Sport turlari bo'yicha maktabning ichki spartakiadasini o'tkazish	yil davomida	ma'muriyat, o'qituvchi va sinf rahbarlari
4	Ayrim sport turlari bo'yicha shahar spartakiadasida qatnashish	taqvim bo'yicha	o'qituvchi

5	Turistik sayohat va sportga yo'naltirish bo'yicha musobaqa	iyul	ma'muriyat va o'qituvchi
<b>5. Targ'ibot va tashviqot ishlari</b>			
1	Jismoniy tarbiya burchagini bezash, rekordchilar, diplomlar, faxriy yorliqlar to'g'risida stend (maktabning eng yaxshi sportchilari stendi)	sentyabr	o'qituvchi
2	Sport kechalarini, sport turlari bo'yicha viktorinalar o'tkazish	dekabr, may	ma'muriyat va o'qituvchi
<b>6. Tibbiy nazorat va tibbiy sanitar ko'rigi</b>			
1	O'quvchilarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish va tibbiy guruhlariga bo'lish	sentyabr	maktab shifokori va ma'muriyat
2	Maxsus tibbiy guruh o'quvchilari sog'ligini nazorat qilish	har oyda	Shifokor
3	O'quvchilari yakuniy tibbiy ko'rikdan otkazish	may	maktab shifokori va ma'muriyat
<b>7. Xo'jalik ishlari</b>			
1	Sport asbob-anjomlari, jihozlarini ta'mirlash	yil davomida	jismoniy tarbiya va mehnat o'qituvchisi
2	Jismoniy tarbiya bo'yicha ko'rgazmali qurollarni tayyorlash	o'quv yili bo'yicha	o'qituvchi

To'g'ri rejalashtirish dars o'tkazishda bir xillikdan qochish, jismoniy tarbiya bo'yicha davlat dasturida nazarda tutilgan barcha o'quv materialini o'tish, mashg'ulotlarga tayyorlanishda vaqtni tejash imkonini beradi. Umumiy yillik reja pedagogika kengashida muhokama qilinadi va tasdiqlanadi.

### **§11.3. Umumiy o'rta ta'lim maktabining o'quv ishlarini rejalashtirishga tayyorgarlik va ularga qo'yiladigan texnologik talablar**

Jismoniy tarbiya darsi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining asosiy shakli hisoblanadi. Uni rejali amalga oshirish darsning samardorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Rejalashtirish texnologiyasini to'g'ri tanlash va uni ishlab chiqilishining mazmuni muhim omillaridan biri bo'lib, belgilangan maqsad va vazifalarni aniq va puxta bajarish imkonini beradi.

Jismoniy tarbiya ta'limi jarayonini rejalashtirishda yuzakilikga yo'l qo'yish, nomigagina, faqat tekshiruvchilarga taqdim etish uchun kerak bo'ladigan hujjatlarni tuzish ta'lim va tarbiya jarayonining muvaffaqiyati uchun xizmat qilmaydi, ta'lim jarayonida o'qituvchiva o'quvchilarning munosabatlarida rasmiyatchilikni yuzaga keltiradi.

Rejalashtirish o'qituvchining ijodiy ishi bo'lib, uni amalga oshirish uchun maktabning sharoiti, o'quvchilarining jismoniy rivojlanganligi, tayyorgarligi darajasi, olib borilishi mumkin bo'lgan sport-sog'lomlashtirish, ommaviy va maktabdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'rganishi, ya'ni, rejalar tuzish uchun kirishishdan oldin o'qituvchi zaruriy axborot to'plashdan iborat bo'lgan katta tayyorgarlik ishlarini bajarishi kerak. Bu axborot ishlarining shakli va vositasini, o'quv materiallarini o'tish tartibini belgilaydi.

**1. Sinflar uchun jismoniy tarbiya bo'yicha dasturni batafsil o'rganish.** Sinf dasturini o'rganish sinfdan-sinfga o'quv materialining muntazamliligini ta'minlashga yordam beradi.

**2. Shug'ullanuvchilarning salomatlik holati, bilimi darajasi, jismoniy va texnikaviy tayyorgarligini o'rganish.** Bu o'qituvchiga o'quvchilar tayyorgarligiga mos vazifalar belgilashda, yuklamalarni rejalashtirishda kuchga yarashalilik va individuallashtirish, osondan murakkabga kabi tamoyillar talabini bajarish imkonini beradi.

**3. Maktabning moddiy-texnik bazasi holati va oldingi yillar uchun jismoniy tarbiya bo'yicha ishning qo'yilish darajasini o'rganib chiqish.** Mavjud sharoitlardan oqilona foydalanish, dars mashg'ulotlarining samaradorligi va o'quvchilarning qiziqishini orttirishga, mavjud muammolarni hal qilish uchun chora-tadbirlarini rejalashtirishga imkoniyat yaratadi.

**4. Maktab pedagogika jamoasi va rahbariyatining jismoniy tarbiyaga bo'lgan munosabatini aniqlash uchun jismoniy tarbiya bo'yicha ishning umumiy rejalari bilan ularni tanishtirish.** Bu nafaqat jismoniy tarbiya o'qituvchilari, balki butun pedagogik jamoa va rahbariyatning ham qo'yilgan vazifalarni ijobiy hal qilishga ko'maklashishga jalb etishi mumkin.

5	Turistik sayohat va sportga yo'naltirish bo'yicha musobaqa	iyul	ma'muriyat va o'qituvchi
<b>5. Targ'ibot va tashviqot ishlari</b>			
1	Jismoniy tarbiya burchagini bezash, rekordchilar, diplomlar, faxriy yorliqlar to'g'risida stend (maktabning eng yaxshi sportchilari stendi)	sentyabr	o'qituvchi
2	Sport kechalarini, sport turlari bo'yicha viktorinalar o'tkazish	dekabr, may	ma'muriyat va o'qituvchi
<b>6. Tibbiy nazorat va tibbiy sanitar ko'rigi</b>			
1	O'quvchilarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish va tibbiy guruhlariga bo'lish	sentyabr	maktab shifokori va ma'muriyat
2	Maxsus tibbiy guruh o'quvchilari sog'ligini nazorat qilish	har oyda	Shifokor
3	O'quvchilari yakuniy tibbiy ko'rikdan otkazish	may	maktab shifokori va ma'muriyat
<b>7. Xo'jalik ishlari</b>			
1	Sport asbob-anjomlari, jihozlarini ta'mirlash	yil davomida	jismoniy tarbiya va mehnat o'qituvchisi
2	Jismoniy tarbiya bo'yicha ko'rgazmali qurollarni tayyorlash	o'quv yili bo'yicha	o'qituvchi

To'g'ri rejalashtirish dars o'tkazishda bir xillikdan qochish, jismoniy tarbiya bo'yicha davlat dasturida nazarda tutilgan barcha o'quv materialini o'tish, mashg'ulotlarga tayyorlanishda vaqtni tejash imkonini beradi. Umumiy yillik reja pedagogika kengashida muhokama qilinadi va tasdiqlanadi.

### **§11.3. Umumiy o'rta ta'lim maktabining o'quv ishlarini rejalashtirishga tayyorgarlik va ularga qo'yiladgan texnologik talablar**

Jismoniy tarbiya darsi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining asosiy shakli hisoblanadi. Uni rejali amalga oshirish darsning samardorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Rejalashtirish texnologiyasini to'g'ri tanlash va uni ishlab chiqilishining mazmuni muhim omillaridan biri bo'lib, belgilangan maqsad va vazifalarni aniq va puxta bajarish imkonini beradi.

Jismoniy tarbiya ta'limi jarayonini rejalashtirishda yuzakilikga yo'l qo'yish, nomigagina, faqat tekshiruvchilarga taqdim etish uchun kerak bo'ladigan hujjatlarni tuzish ta'lim va tarbiya jarayonining muvaffaqiyati uchun xizmat qilmaydi, ta'lim jarayonida o'qituvchiva o'quvchilarning munosabatlarida rasmiyatchilikni yuzaga keltiradi.

Rejalashtirish o'qituvchining ijodiy ishi bo'lib, uni amalga oshirish uchun maktabning sharoiti, o'quvchilarining jismoniy rivojlanganligi, tayorgarligi darajasi, olib borilishi mumkin bo'lgan sport-sog'lomlashtirish, ommaviy va maktabdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'rganishi, ya'ni, rejalar tuzish uchun kirishishdan oldin o'qituvchi zaruriy axborot to'plashdan iborat bo'lgan katta tayyorgarlik ishlarini bajarishi kerak. Bu axborot ishlarining shakli va vositasini, o'quv materiallarini o'tish tartibini belgilaydi.

**1. Sinflar uchun jismoniy tarbiya bo'yicha dasturni batafsil o'rganish.** Sinf dasturini o'rganish sinfdan-sinfga o'quv materialining muntazamliligini ta'minlashga yordam beradi.

**2. Shug'ullanuvchilarning salomatlik holati, bilimi darajasi, jismoniy va texnikaviy tayyorgarligini o'rganish.** Bu o'qituvchiga o'quvchilar tayyorgarligiga mos vazifalar belgilashda, yuklamalarni rejalashtirishda kuchga yarashalilik va individuallashtirish, osondan murakkabga kabi tamoyillar talabini bajarish imkonini beradi.

**3. Maktabning moddiy-texnik bazasi holati va oldingi yillar uchun jismoniy tarbiya bo'yicha ishning qo'yilish darajasini o'rganib chiqish.** Mavjud sharoitlardan oqilona foydalanish, dars mashg'ulotlarining samaradorligi va o'quvchilarning qiziqishini orttirishga, mavjud muammolarni hal qilish uchun chora-tadbirlarini rejalashtirishga imkoniyat yaratadi.

**4. Maktab pedagogika jamoasi va rahbariyatining jismoniy tarbiyaga bo'lgan munosabatini aniqlash uchun jismoniy tarbiya bo'yicha ishning umumiy rejaları bilan ularni tanishtirish.** Bu nafaqat jismoniy tarbiya o'qituvchilari, balki butun pedagogik jamoa va rahbariyatning ham qo'yilgan vazifalarni ijobiy hal qilishga ko'maklashishga jalb etishi mumkin.

**5. Tuman va viloyatning iqlim sharoitini o'rganish.** Dastur bo'limlari va vazifalar ketma-ketligini belgilashda turli noqulayliklarni oldini olishda bu juda ahamiyatli.

**6. Viloyat va tumanining ommaviy-sport tadbirlari taqvimini bilan tanishish.** Bu o'qituvchiga jismoniy tarbiya bo'yicha dastur materiallarining ketma-ket o'tilishini aniqlash, shu bilan birgalikda, ushbu ommaviy-sport tadbirlari va musobaqalarga o'quvchilarni samarali tayyorlashga yordam beradi.

**7. Jismoniy tarbiya va sport turlari bo'yicha aholi turar joyi va maktab an'analari o'rganish.** Bu o'quv-tarbiya jarayonining samaradorligini oshirish yo'llarini belgilash, o'quvchilarni jismoniy tarbiyaning sinfdan va maktabdan tashqari shakllariga jalb qilishda ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Rejalashtirish jarayoniga belgilangan ma'lum texnologik talablar qo'yiladi. Ular:

1. Rejalar Respublika Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi va boshqa boshqaruv organlarining qarorlari, me'yoriy hujjatlari, ko'rsatmalari va talablarining mazmuniga mos tushishi hamda uni o'zida aks ettirishi, vazirlikning uslubiy ko'rsatmalari va nizomlarining talablari asosida tuzilishi; DTS dastur materiallari asosida jismoniy tarbiya tizimining barcha zvenolarida hal qilinadigan aniq maqsad va vazifalarni rejalashtirish; mamlakatimizda amalga oshirilayotgan jismoniy tarbiyaning umumiy maqsadi va vazifalariga muvofiq tushishi.

2. Jismoniy tarbiya jarayonining umumiy va uslubiy tamoyillariga amal qilish, ularsiz rejalashtirish jarayonidan ko'zlangan maqsadni hal qilishda muammolarni yuzaga kelishi hisobga olinishi; shaxsni har tomonlama rivojlantirish, jismoniy tarbiyani mehnat va harbiy amaliyot bilan bog'lash hamda uni sog'lomlashtirishga yo'naltirilishi, shug'ullanuvchilarni har tomonlama jismoniy rivojlantiradigan vositalarini alohida e'tibor bilan tanlash, mashg'ulotlarni iloji boricha ochiq havoda, tabiiy sharoitda, tabiatni sog'lomlashtiruvchi kuchlari – quyosh nuri, havo va suvdan samarali foydalanishni rejalashtirish.

3. Rejani maqsadga yo'naltirib va istiqbolini ko'zlab, aniq, hal qilinishi mumkin bo'lgan vazifalarni belgilash. Ma'lum muddat (qator

darslar, chorak, o'quv yili)ga mo'ljallab tuzilgan rejalarga tayanish va ularda hal qilib ulgurilmagan vazifalarni hal qilishni davom ettirishni rejalashtirish asosiy talablardandir. Shunday qilinsagina tasodifiy, besamar darslarga chek qo'yiladi, rejada belgilangan istiqbol sari dadil odimlanadi.

4. Rejani aniq amalga oshirish imkoniyatini hisobga olish. Rejaning o'quvchilarning kuchiga yarashaliligi, maktabdagi shart-sharoit, moddiy texnik baza va boshqa imkoniyatlarni e'tiborga olish; o'qituvchi o'z imkoniyatlarini real baholay olishi, o'quv dasturida qayd qilingan rejalarni o'qitishda erishilgan natijalar bilan taqqoslay olishi.

5. Rejalarning konkretligi, realligi, o'qitishni aniq bosqichlarga bo'linganligi, topshiriqlar va uni hal qilishda tanlangan vositalarni samaradorligi, ko'p sonli mashqlardan keraklilarini tanlab rejalashtira olish orqali maksimum pedagogik natijaga erishish. Mashqlarni ketma-ket bajarishda "murakkab mashqlar"ni sodda mashqlardan oldin o'rganishni rejalashtirmaslik va hk.

6. Rejalashtirish amaliyotda jadval, chizma shaklidagi ko'rgazmali ifodalashlarni qo'llash va boshqa talablarga javob berilishi taqazo etiladi.

**Rejalashtirishning texnologiyasi** bir necha, birin-ketin amalga oshiriladigan amallar sifatidagi o'qituvchining nazariy-amaliy ijodiy ishi bo'lib, g'oyalar, uslubiy yechimlarga printsipial yondashishdan boshlanadi. Bu jihatlar bo'lajak mutaxassis, ya'ni, talabaga tahsil yillari davridayoq singdirilishi maqsadga muvofiq.

Aslida jismoniy tarbiya fani o'quv materialini rejalashtirishda o'quv ishlari rejalarning majmuasi tuzilib, uning tarkibida: *"Davlat ta'lim standarti"*; *"Umumiy jismoniy tarbiya bo'yicha davlat dasturi, yillik soatlarning choraklarga taqsimlanish jadvali, o'quv jarayonining jadvali, o'quv materiallarining tematik jadvali va har bir dars rejasi (dars konspekti)* kabi hujjatlar bo'lishi hamda maktabning direktori yoki o'quv ishlari bo'yicha o'rinbosari tomonidan tasdiqlanishi lozim. Shuningdek, qayd qilingan rejalar mantiqan va mazmunan o'zaro bir-biri bilan bog'langan, nisbatan xususiy xarakterdagi o'quv jarayonining alohida hujjatlari bo'lib, ular o'zaro muvofiqlashtirilishi lozim. Shunga qaramay har bir o'quv hujjatlarini rejalashtirish ta'lim tizimida o'zining ahamiyatli o'rniga ega va alohida funksiyani bajaradi.

Xulosa qilib shuni aytish joizki, belgilangan kontingentga mo'ljallab tuzilgan rejalar vositasida o'quv-tarbiya jarayonini maqsadli tashkillash, o'qitish metodlarini optimal variantlarini tanlash, aniq maqsad va vazifalarni belgilab uni hal qilishni nazarda tutishi zarur. Jismoniy tarbiya sohasi bo'yicha o'qituvchi tomonidan ishlanadigan rejalashtirish hujjatlarining ayrim shakllarini maxsus, davlat ta'lim muassasalari tomonidan tavsiya qilinishi ham mumkin. Lekin, ularga joiz bo'lsa belgilangan darajadagi o'zgartirishlar qilishga ruxsat berilishi zaruriyatdir.

***O'quv ishlarining hujjatlari*** – namunaviy o'quv rejasi va davlat ta'lim standarti talablari asosida, jismoniy tarbiya fani davlat dasturining materiallarini o'zlashtirish samaradorligini nazarda tutadi. O'quv rejasi ta'lim muassasalarining belgilangan yoshdagilari uchun qaysi o'quv fani, qanday hajmda o'qitilishini belgilasa, davlat ta'lim standarti shu fanlar orqali o'quvchilar egallashi lozim bo'lgan bilimlar mazmuni va me'yorini belgilab beradi.

Jismoniy tarbiya fani o'quv predmeti sifatida ta'lim tizimining barcha o'quv muassasalarida majburan o'qitiladigan alohida fan ekanligi o'quv predmetining mohiyatiga ko'ra davlat ahamiyatiga molikligidan dalolatdir. Fan mamlakat aholisini ijodiy mehnat va Vatan mudofaasiga tayyorlashdek ulug' maqsadni amalga oshirishga xizmat qiladi.

Bo'lajak jismoniy tarbiya fani mutaxassisi jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati kursini o'rganayotib, yengil atletika, gimnastika, sport o'yinlari va boshqa sport fanlarini xususiy uslublarini hamda maktab jismoniy tarbiya o'qituvchilarining amaliy malaka va ko'nikmalarini o'zlashtirishi shart.

Malakaviy amaliyotlar, o'quv-uslubiy darslar davomida amaliy kuzatib, o'zlashtirgan bilim, amaliy malaka va ko'nikmalarini o'zining o'lchovidan o'tkazishi, keyinchalik mustaqil kasbiy faoliyatida, ayniqsa, rejalashtirishda ulardan qanday foydalanish lozimligini, bakalavriat o'quv dasturi bo'yicha o'zlashtirganlari haqida o'zining mustaqil fikriga ega bo'lish va shu fikrni asoslash, himoya qilishni bilish, sodir bo'lgan xatolarni tan olish va ularga kerak bo'lgan tuzatishlarni ochiq ko'ngillik bilan qilish malakalarini egallashi to'laqonli kasb egasi bo'lishiga sabab bo'ladi.

***Rejalashtirish jarayoni*** o'qituvchini navbatdagi o'quv yili uchun mo'ljallangan ishlari haqidagi g'oyalarini, individual faoliyati davomida

o'zi va boshqa kasbdoshlarining tajribalari orqali to'plangan boy tajribasining ijodiy tahlili natijalarini o'zida mujassamlashtiradi. Pedagogik faoliyatni kuzatish, faqat o'zining fani ustida ishlash bo'libgina qolmay, tajribali fan o'qituvchilari tajribalaridan ham foydalanish demakdir.

Bu bilan kasbdoshlarining nazariy va amaliy tayyorgarligi darajasini o'zining ilmiy, amaliy salohiyati bilan solishtirish, kasbiy mahoratini taqqoslash imkoniyati yuzaga keladi. O'z ustida ishlash davomida nafaqat o'quv ishlarining rejalariga, kasbiy mahoratini oshirish rejalariga ham to'ldirishlar, o'zgarishlar qilinadi. Shundan so'ngina, kasbiy faoliyatini takomillashtirishda belgilangan maqsadlarning realligi, rejalarining samaradorligi, ularni o'quvchilarning ham nazariy, ham jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini hisobga olib ishlanganligi haqida fikr yuritish mumkin bo'ladi.

Lekin, hozirgi kunda amaliyotda jismoniy tarbiya bo'yicha umumiy o'rta ta'lim maktablaridagi o'qituvchilar hamda tuman Maktabgacha va maktab ta'limi bo'limi metodist (*uslubchi*) lari ushbu majmua tarkibini o'zgartirganligi hamda undagi hujjatlarni judayam soddalashtirganligini ko'rishimiz mumkin. Xususan, maktablarda yuqorida sanab o'tilgan bir qator hujjatlar yaxlit bitta hujjat holida umumlashtirilib, amaliy faoliyatda qo'llanilayotganini ta'kidlash zarur.

#### **§11.4. O'qituvchi tomonidan tuzib chiqiladigan rejalashtirish hujjatlari**

O'qituvchilarning ko'p yillik ilg'or tajribasi shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya darslariga qo'yiladigan vazifalarni samarali yechish uchun rejalashtirishning muayyan tizimini yaratish zarur. Bu tizim qator rejalarining mantiqiy bog'langan yetukligini ifodalaydi, ulardan har biri jismoniy tarbiya jarayonining maqsadga muvofiqligini ifodalashga imkon beradi. Haqiqatdan ham bugungi kunda jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv-tarbiya ishlarini tuzishning yangicha tizimi yaratilgani va amalda foydalanilayotganini ko'rish mumkin. Maqsad, vazifalari va tuzilishiga ko'ra barcha rejalashtirish hujjatlarini uch turga bo'lish mumkin:

– umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'quv jarayonining asosiy yo'nalishi va mazmunini belgilovchi hujjatlar. Bularga Davlat ta'lim

standarti hamda jismoniy tarbiya bo'yicha davlat dasturi kiradi. Ushbu hujjatlar mas'ul davlat organlari tomonidan tasdiqlanadi va barcha uchun majburiy me'yoriy talablarni belgilab beradi;

– jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etish tartibini belgilovchi hujjatlar. Bunga yillik ish reja jadvali kiradi. Ushbu hujjat Davlat ta'lim standarti hamda jismoniy tarbiya bo'yicha davlat dasturi asosida ishlab chiqiladi va unda o'quv yili davomida dastur bo'limlari va vazifalar ketma-ketligi belgilanadi;

– asosan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etilishini aks ettiruvchi uslubiy xarakterdagi hujjatlar (har bir darsning ish rejasi va konspekt rejasi).

**Davlat ta'lim standarti** hamda **jismoniy tarbiya bo'yicha davlat dasturi** asosiy (dastlabki) hujjat bo'lib, uning asosida barcha darajadagi davlat ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya bo'yicha barcha ko'p qirrali ishlar amalga oshiriladi. **Davlat ta'lim standartida** umumiy o'rta ta'lim maktabida, ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining umumiy davomiyligi, o'quv yili bo'yicha o'qitiladigan soatlar ko'rsatilgan dastur materialining bo'limlari (turlari), undagi vazifalar va me'yorlar ketma-ketligi belgilangan.

**Davlat dasturi** – bu o'quv rejasini belgilaydigan hujjat bo'lib, unda pedagogik jarayonning maqsadli yo'nalishlari va umumiy vazifalari: umumiy o'rta ta'lim maktabida - jismoniy tarbiya kursi, rejalashtirilgan o'qish davrida o'quvchilar tomonidan o'zlashtirilishi kerak bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalar miqdori va asosiy jismoniy mashqlar va qo'yilgan vazifalarni hal qilishni ta'minlaydigan boshqa vositalar ro'yxati, o'quvchilarning har yili va ta'lim muassasasini tugatgandan so'ng erishishlari kerak bo'lgan test talablari va ta'lim standartlarida (test ko'rsatkichlarida) ifodalangan nazariy, umumiy jismoniy va sport tayyorgarlik darajasi va hk.lar batafsil ko'rsatiladi. Davlat dasturlari quyidagi tipik tuzilishga ega:

– jismoniy tarbiya kursining maqsadi va vazifalarini ochib beradigan, o'quvchilar kontingentining xususiyatlarini ko'rsatadigan, dastur tuzilmasini tavsiflovchi, darslarning usullari va shakllarini tavsiya etadigan, rejalashtirish va hisobga olish bo'yicha ko'rsatmalar beradigan tushuntirish yozuvi va boshqalar;

– nazariy va amaliy bo‘limlar bo‘yicha o‘quv materiali (o‘rganish uchun asosiy nazariy mavzular ro‘yxati, o‘quv yillari bo‘yicha o‘zlashtirilishi kerak bo‘lgan barcha jismoniy mashqlar tavsifi), shuningdek, harakat faoliyatlarini o‘zlashtirish va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish uchun test talablari va ta‘lim standartlari;

– tavsiya etilgan adabiyotlar ro‘yxati, rejalar namunalari, ilovalar, jismoniy tarbiya darslarini ta‘minlash uchun zarur bo‘lgan sport anjomlari va jihozlarining namunaviy jadvali, o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi va rivojlanishining namunali xaritalari va boshqalarni o‘z ichiga olgan ilova.

Davlat dasturiga muvofiq jismoniy tarbiya fanidan dastur bo‘limlari bo‘yicha yillik o‘quv soatlarning taqsimoti 3-jadvalda aks etgan.

3-jadval

***Jismoniy tarbiya fanidan maktab dasturidagi bo‘limlar bo‘yicha yillik o‘quv soatlari jadvali***

№	Dastur bo‘limlari	Sinflar										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	Nazariy bilim asoslari	Dars jarayonida										
2.	Gimnastika	16	16	16	16	14	14	14	12	12	14	12
3.	Yengil atletika	14	14	14	16	14	16	16	16	16	16	16
4.	Harakatli va sport o‘yinlari elementlari	34	36	30	26	-	-	-	-	-	-	-
5.	Sport o‘yinlari (basketbol, voleybol, qo‘l to‘pi)	-	-	-	-	22	20	20	20	20	20	22
6.	Futbol	-	-	6	8	12	12	12	12	12	10	12
7.	Kurash	-	-	-	-	4	4	4	6	6	6	4
8.	Shaxmat (1-sinf shashka)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
9.	Suzish	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Nazorat ishi	Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo‘lib, har chorakda 2 marta dars jarayonida olinadi										
Jami:		66	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68

Jismoniy tarbiya Davlat dasturi O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi qonuniga muvofiq ishlab chiqilgan "Umumiy o'rta ta'lim maktablari uchun jismoniy tarbiyadan davlat ta'limi standarti" asosida tuzilgan. Maktabda haftasiga 2 soat, yilda 68 soat jismoniy tarbiya darsi o'tkaziladi.

Ushbu soatlar asosida har bir sinfda o'quvchilarga o'quv yili davomida qaysi dastur bo'limlaridan, qancha soat o'qitilishi ko'rsatilgan. Lekin, maktab sharoitlaridan kelib chiqib, rahbariyat bilan kelishgan holda ushbu soatlarga ma'lum miqdorda o'zgartirish kiritish mumkin. Quyidagi hollarda o'zgartirish kiritish mumkin hisoblanadi.

Gimnastika bo'yicha jihoz, anjom-uskunalaridan foydalanib dars o'tkazish imkoniyati bo'lmasa, gimnastikaning yordamchi turlaridan (qo'shpoya, yakkacho'p, hoda va h.k.) foydalanishga ruxsat etiladi. Qizlar uchun ritmik gimnastika, raqs mashqlari, atletik gimnastika, trenajor uskunalarida bajariladigan mashqlar, akrobatik mashqlarni o'tkazish mumkin. Qo'shimcha tarzda har qaysi sinf uchun quyidagi majburiy mashqlar beriladi: chambarni belda aylantirish (30 soniyadan 1 daqiqagacha), arg'amchida sakrash (vaqt va miqdor hisobida), qo'llarga tayanish holatida, ularni bukish-yozish.

Dasturni to'liq bajarishga sharoiti bo'lmagan maktablarda ma'muriyat bilan kelishilgan holda unga dasturda mavjud turlar bo'yicha ayrim yoki qisman o'zgartirishlar kiritish mumkin. Masalan, dasturdagi gimnastika bo'limini o'rgatishga imkoniyat bo'lmagan (anjom-uskunalar, zal, to'shaklar, mutaxassislar yo'qligi va h.k.) maktablarda ushbu turlarni futbol, aylanma usul mashg'ulotlari, to'siqlardan o'tish estafetalari, trenajorlarda bajariladigan mashqlar, mokisimon va estafeta yugurishlarga almashtirish lozim. O'g'il bolalar uchun 4-11-sinflarda futbol mashg'ulotlarini o'tish vaqtida qizlar uchun harakatli va sport o'yinlari bo'yicha mashg'ulotlar tashkil etish, shuningdek, ritmik gimnastika, milliy raqs va badiiy gimnastika, akrobatika bilan shug'ullantirish tavsiya qilinadi.

"Sport o'yinlari" bo'limini o'tishda esa maktabning imkoniyatiga, ishlash sharoitiga, mutaxassislar soniga va o'quvchilarning xohishiga ko'ra, o'qish jarayoniga o'rgatish uchun taklif qilingan ikkinchi sport o'yinini, ya'ni basketbol, voleybol yoki qo'l to'pidan birini kiritishga ruxsat etiladi.

5–9-sinflarda o‘g‘il bolalar uchun milliy kurash bo‘yicha mashg‘ulot o‘tilayotganda, qizlarga gimnastika, milliy raqs, atletizm bilan va trenajorlarda shug‘ullanish taklif etiladi.

Yengil atletikaning asosiy tarkibiy qismiga yugurish, sakrash va uloqtirish kiradi. Odatda, bir darsda yengil atletikaning bir necha turlari o‘rganiladi. Yugurishni dastlab to‘g‘ri yo‘nalishda, so‘ngra tezlikka, guruh bo‘lib, yuqori va past startdan, shundan so‘ng past-baland joylarda yugurish kabilar orqali o‘rgatish kerak.

Dasturga “suzish” bo‘limi kiritilgan bo‘lib, bu bo‘limga alohida soat ajratilmagan, biroq maktabda suzishga sharoit bo‘lsa, unga birinchi sinfdan boshlab o‘rgatiladi. Soatlar esa dasturning asosiy turlari hisobidan (harakatli o‘yinlar, gimnastika, yengil atletika, sport o‘yinlari) olinadi.

Shuningdek, milliy qadriyatlarimiz, o‘g‘il va qiz bolalarning jismoniy rivojlanishidagi farqlar va o‘ziga xos jihatlarni hisobga olgan holda 8-sinfdan boshlab sinfdagi o‘g‘il va qiz bolalarni alohida guruhlarga bo‘lib o‘qitiladi (sinfdagi o‘quvchilar soni 25 va undan ortiq bo‘lganda). Bunda sinfning bo‘lingan har bir guruhi uchun alohida soat beriladi va boshqa o‘qituvchi biriktiriladi.

**Yillik ish reja jadvali** davlat dasturidagi har bir sinfning barcha bo‘limlari uchun ajratilgan soatlarning mazmuni va hajmiga muvofiq ishlab chiqiladi. Ushbu jadvalning o‘zi *yillik soatlarning choraklarga taqsimlanish jadvali, o‘quv jarayonining jadvali, o‘quv materiallarining tematik jadvali va har bir dars rejasi (dars konspekti)* dan tashkil topadi.

**Yillik soatlarning choraklarga taqsimlanish jadvali** jismoniy tarbiya fanidan maktab dasturidagi bo‘limlar bo‘yicha yillik o‘quv soatlari jadvali asosida har bir sinf uchun alohida tuziladi. Bu hujjatni tuzishda quyidagi uslubiy talablarni bajarish shart:

– sinfning avvalgi yillik ish rejasi bilan tanishish va hozirgisi bilan izchilligini ta‘minlash, ya‘ni, avvalgi chorakda o‘rgatilsa, keyingi chorakda takrorlanadi yoki mustahkamlanadi. Shuningdek, avvalgi o‘quv yili oxiri va keyingi o‘quv yili boshida bog‘liqlik bo‘lishi shart;

– o‘quvchilarni jismoniy tayyorgarlik holati va bilim, ko‘nikma va malaka darajasini hisobga olish;

– maktab joylashgan hudud ob-havo sharoiti va maktab moddiy-texnik bazasini hisobga olish;

– har bir o‘rgatiladigan mashq (dars vazifasi)ni har darsda ketma-ket 4–6 soatdan qo‘yish, ularning takrorlanish soni o‘rgatiladigan mashqning oson-qiyinligiga bog‘liq bo‘ladi.

4-jadval

### Yillik soatlarning choraklarga taqsimlanish jadvali

№	5-sinf	Yillik soatlar	I chorak		II chorak		III chorak			IV chorak	
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Nazariy bilimlar	Dars jarayonida									
2	Gimnastika	14	3			7	4				
3	Yengil atletika	14	6								8
4	Sport o‘yinlari	22		3	7			4	6	2	
5	Futbol	12		6						6	
6	Kurash	4					1	3			
7	Shaxmat	2					2				
8	Nazorat ishi	Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo‘lib, har chorakda 2 marta dars jarayonida olinadi									
<b>Jami</b>		<b>68</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>

Darsning samarali tashkil qilinishi va boshqarilishi, tartib intizomning saqlanishi maqsadida yuqori sinflarda o‘quv yili boshida hamda boshlang‘ich sinflarda har chorak boshida gimnastika dastur bo‘limidan saf mashqlari, umumrivojlantiruvchi mashqlar, joydan-joyga ko‘chish bo‘yicha vazifalarni rejalashtirish maqsadga muvofiq. Chunki, ayniqsa boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining saf mashqlari, darsdagi buyruqlarni bilmasligi yoki tushunmasligi, shuningdek, yuqori sinf o‘quvchilarida ham uzoq muddatli yozgi ta‘til darsning tartibini buzilishi va dars zichligi tushishiga sabab bo‘ladi.

Ish rejaning ushbu qismini shakllantirish o‘qituvchidan yuqoridagi talablar va tavsiyalarga amal qilish bilan birgalikda, rejalashtirish texnologiyasi ma‘lum darajadagi nazariy bilim va amaliy ko‘nikmalarni ham talab qiladi. Shuningdek, jismoniy tarbiya bo‘yicha yillik ish rejani shakllantirish har bir hudud, har bir maktab, har bir sinfda o‘ziga xos

xarakter kasb etadi. Shu sababli bunda aniq bir qolip yoki mezonni taklif qilib bo'lmaydi, faqatgina aynan bir maktabdagi ma'lum bir sinf uchungina tuzish mumkin. Biz tomonimizdan ko'rsatiladigan namunadan faqatgina rejalashtirishning umumiy jihatlarinigina olish, qolgan xususiy jihatlarini esa xos xususiyatlardan kelib chiqqan holda tuzishni tavsiya qilamiz. Agar maktabda basseyn mavjud bo'lib va suzish mashg'ulotlarini o'tkazishga sharoit bo'lsa, yuqorida aytib o'tilganidek dasturning asosiy turlari hisobidan (harakatli o'yinlar, gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari) soatlar olinadi va dars o'tiladi.

**O'quv jarayonining jadvali** o'quv rejasining nazariy va amaliy bo'limlari materiallarini oylar va haftalar bo'yicha bir o'quv yili davomida o'tishning eng maqsadga muvofiq ketma-ketligini belgilaydi.

5-jadval

**O'quv jarayonining jadvali (1-chorak uchun)**

№	5-sinf	1-chorak (18 soat)																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Nazariy bilimlar	Dars jarayonida																	
2	Gimnastika	+	+	+															
3	Yengil atletika				+	+	+	+	*	+									
4	Sport o'yinlari																+	+	+
5	Futbol										+	+	+	+	*	+			
6	Kurash																		
7	Shaxmat																		
8	Nazorat ishi																		

Jadvalda, shuningdek, har bir bo'lim uchun ajratilgan nazorat darslari ham ko'rsatilishi zarur. Nazorat darslari ma'lum bir dastur bo'limidan muayyan vazifa kamida 3 marta o'tilgandan so'ng qo'yilishi lozim. Chunki, o'quvchilar nazorat sinovini topshirishlari uchun muayyan vazifa bo'yicha ma'lum darajada bilim va ko'nikmalarga ega bo'lgan bo'lishlari lozim. Jadval bir xil o'quv guruhlari uchun tuziladi (masalan, har bir parallel sinflar uchun).

Bu jadval yillik soatlarning choraklarga taqsimlanish jadvali asosida dastur bo'limlari, dars vazifalari va jarayon ketma-ketligi hamda izchilligini belgilab beradi.

**O'quv materialining tematik jadvali** yillik soatlarning choraklarga taqsimlanish jadvali va o'quv jarayonining jadvali asosida tuziladi hamda o'quv yili (choragi)ning har bir darsining mazmunini izchil yoritib beradi.

O'quv materialining tematik jadvalida o'quv jarayonining jadvaliga qaraganda aniqroq shaklda har bir dars uchun belgilangan vazifa hamda nazariy mavzular taqdim etiladi. O'quv materialining tematik jadvalining mazmuni quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- darslarning o'ziga xos ta'lim vazifalari (umumiy va xususiy);
- jismoniy tarbiya bo'yicha nazariy ma'lumotlar;
- dasturiy materialni o'zlashtirishning tahminiy sanasi;
- o'quvchilarning uyga vazifalari va jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish uchun mashqlar.

Tematik jadval o'quv materialini o'tishning uslubiy ketma-ketligini belgilaydi va shu bilan birga har bir aniq darsning mazmunini ochib beradi. Mashg'ulotlar jadvali imkon qadar doimiy, barqaror bo'lishi va jismoniy tarbiya darslari orasidagi taxminan teng vaqt oralig'ini ta'minlashi kerak.

Shuningdek, o'quv materialining tematik jadvalida ushbu reja qaysi sinfga, tahminan qachon o'tilishi belgilanishi hamda dars o'tilgan sanani belgilash uchun joy ham bo'lishi lozim. Bu yerda datslabki 10 ta darsning tematik rejasini namuna sifatida keltirdik, keyingi darslar uchun ham jadval shu tarzda davom ettiriladi.

**Har bir dars rejasi (dars konspekti)** — har bir aniq dars uchun tematik jadval asosida ishlab chiqiladi va bo'lajak darsning to'liq batafsil senariysi hisoblanadi. Bu ish rejasiga muvofiq darsning sonini, darsning asosiy va alohida vazifalarini ko'rsatadi, ularni hal qilish uchun zarur vositalar tanlanadi, bu yuklama parametrlarini (takrorlashlar soni, intensivlik, davomiylik) va hamma uchun dam olish parametrlarini ko'rsatadi. Darsda bajariladigan mashqlar va ularni bajarishda kerak bo'ladigan tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar, o'rganilayotgan materialning hajmi va mazmuni, dars bosqichlarining ketma-ketligi, o'quvchilar faoliyatining turlari, jihozlar, uyga vazifa turi va miqdorini o'zida aks ettiradi.

## O'quv materialining tematik jadvali (namunada faqatgina dastlabki 10 dars rejasi ko'rsatilgan)

Darslar	Mavzu va vazifalar	Soat	Taqvimiy sana (sinflar bo'yicha)		O'tilgan sana (sinflar bo'yicha)		Uyga vazifa
			5 <sup>A</sup> sinf	5 <sup>B</sup> sinf	5 <sup>A</sup> sinf	5 <sup>B</sup> sinf	
1-dars	<b>Gimnastika.</b> Nazariy: Jismoniy mashq bilan shug'ullanishning gigiyenik qoidalari. Amaliy: Juftlikda umumirivjantiruvchi mashqlar bajarish	1					
2-dars	<b>Gimnastika.</b> Nazariy: URM mashqlarini mustaqil ravishda bajarishga qaratiladigan talablar Amaliy: Gimnastik tayogehalar bilan umumirivjantiruvchi mashqlar bajarish	1					
3-dars	<b>Gimnastika.</b> Nazariy: URM mashqlarini mustaqil ravishda bajarishga qaratiladigan talablar Amaliy: Juftlikda umumirivjantiruvchi mashqlar bajarish	1					
4-dars	<b>Yengil atletika.</b> Nazariy: Yugurish vaqtida to'g'ri nafas olish, chiqarish Amaliy: 60 m.ga texnikaga rioya qilgan holda yugurishlar	1					
5-dars	<b>Yengil atletika.</b> Nazariy: Yugurish vaqtida to'g'ri nafas olish, chiqarish Amaliy: 60 m.ga texnikaga rioya qilgan holda yugurishlar	1					
6-dars	<b>Yengil atletika.</b> Nazariy: Yugurib kelib uzunlikka sakrash mashqlarining fazalari Amaliy: Yugurib kelib uzunlikka "oyoq bukish" usulida sakrash	1					
7-dars	<b>Yengil atletika.</b> Nazariy: Unga berilgan topshiriqlar va jismoniy tarbiya daqqalarning qoidalari haqida tushuncha Amaliy: Yugurib kelib uzunlikka "oyoq bukish" usulida sakrash	1					
8-dars	<b>NAZORAT ISHI. Yengil atletika.</b> Amaliy: 60 m yugurish	1					
9-dars	<b>Yengil atletika.</b> Nazariy: Yugurib kelib uzunlikka sakrash mashqlarining fazalari Amaliy: Yugurib kelib uzunlikka "oyoq bukish" usulida sakrash	1					
10-dars	<b>Futbol.</b> Nazariy: Yosh futbolchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi haqida tushuncha Amaliy: To'pni olib yurish	1					

**Dars konspekti** har bir dars uchun jismoniy tarbiyani rejalashtirish hujjatidir. Bu o'quv jarayonini tezkor boshqarishga yordam beradigan zarur bo'lgan aniq dars uchun eng batafsil rejalashtirish hujjatidir.

Dars konspektida darsning asosiy qismida hal qilinadigan asosiy vazifalar va darsning har bir qismi uchun individual mashqlar shakllantirilishi kerak bo'lgan shaxsiy vazifalar ko'rsatiladi va konspektning maxsus ustunida ko'rsatiladi.

Jismoniy tarbiya darsining mazmunini ishlab chiqishda quyidagilar zarur:

- darsning har bir vazifasini yechish uchun vosita va usullarni aniqlash;
- dars uchun kerakli inventar va jihozlarni tanlash;
- har bir vazifalarni hal qilishda ishtirok etuvchi shaxslarning faoliyatini tashkil etish usullarini ishlab chiqish;
- darsga qo'llaniladigan faoliyatini baholash mezonlarini aniqlash.

Dastlab, konspekt rejasini tuzishda darsning asosiy qismining mazmuni, keyin esa unga muvofiq tayyorgarlik va yakuniy qismlarning materiali aniqlanadi.

Misol tariqasida, 5-sinflar uchun yengil atletika dastur bo'limiga mo'ljallangan dars konspekti keltirilgan.

Dars konspektini shakllantirishda har bir qism alohida mazmun va mohiyatga ega:

Masalan, konspektning yuqorisidagi axborot qismida darsning maqsad va vazifalari, dars jarayonida o'quvchilarda shakllanadigan kompetensiyalar, kerakli jihozlarni, dars o'tish joyi, dars o'tiladigan sana va qaysi sinfga o'tilishi ko'rsatiladi.

Konspektning axborot qismi har bir darsning umumta'lim dasturiga, yillik ish rejaga mosligini, maqsad va vazifalarning to'g'ri qo'yilganligini, ular orqali o'quvchilarda qanday jihatlar rivojlanishi hamda dars vazifasiga tanlangan jihoz va joyning mosligini aniqlash imkonini beradi.

Shuningdek, konspektning asosiy qismi aynan shu darsning borishini ifodalab, uning o'zi ham quyidagi tarkibiy qismlardan tashkil topadi.

Birinchi ustun – **“Dars qismlari”**. Bu berilgan materiallar qaysi qismga tegishli ekanligi ko'rsatiladi.

Ikkinchi – “**Darsning borishi**” ustunida bajarish uchun taqdim etilgan barcha harakatlar va jismoniy mashqlar darsning qismlari bo‘yicha ketma-ket ko‘rsatiladi.

Uchinchi – “**Me‘yor**” ustunida mashq va harakatlarni takrorlash soni, ularni bajarish uchun sarflanadigan vaqt (daqqa, soniya, marta) ko‘rsatiladi.

To‘rtinchi – “**Tashkiliy-uslubiy ko‘rsatmalar**” ustunida o‘quvchilarning faoliyatini tashkil etish usullari, mashqlarni bajarish usullari, ularni bajarishga qo‘yiladigan talablar qayd etiladi va “xatolarni bartaraf etish”, “muhofaza qilish” va hokazo kabi yozuvlar kiritiladi.

Darsdan so‘ng o‘qituvchi darsga sharhlar yozadi (hamma narsa o‘tdimi, material qanday o‘zlashtirildi, qo‘llanilgan usullar muvaffaqiyatli bo‘ldimi). Ushbu eslatmalar keyingi darsga tayyorgarlik ko‘rishda qo‘l keladi. Bundan tashqari, ular faktik materiallarni to‘plash imkonini beradi, ularni umumlashtirish va tahlil qilish jismoniy tarbiya o‘qituvchisi ishini yaxshilashga yordam beradi.

Ma‘lumki, jismoniy tarbiya darsi uch qismdan iborat bo‘lib: tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlardan tuzilgan. Darsning har bir qismi darsning umumiy vazifalariga bo‘ysindirilgan bo‘ladi. Dars konspektida darsning har qanday jihati hisobga olinishi shart va yaxshi tuzilgan konspektida bu narsa bajariladi. Konspekt darsning qismlari, ularning davomiyligi, ulardagi o‘quvchilar faoliyatining mazmuni, bajariladigan harakatlar, foydalaniladigan vositalar, ularning me‘yori, bajarish intensivligi, sodir bo‘lishi mumkin bo‘lgan xatolar va ularni bartaraf etish yo‘llari, o‘qituvchining ta‘lim jarayoniga tanlashi lozim bo‘lgan uslublarning qulayini moslab tanlash va uni qo‘llashi uchun zamin tayyorlaydi.

Dars konspektini ijodiy ravishda tuzish va undan dars davomida foydalanish darsning samaradorligiga, uning tartibi va zichligini oshishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Yana shuni aytish mumkinki, o‘quv jarayonini yanada takomillashtirib borish maqsadida o‘qituvchi ongli ravishda har bir o‘quv yilining tugashi bilan rejalashtirilgan materiallarning qanday amalga oshirilganligini tahlil qilishi, kamchiliklarni aniqlashi va lozim bo‘lsa kelgusi o‘quv yili materialini rejalashtirishga tuzatishlar kiritishi kerak.

**“Tasdiqlayman”**  
O‘quv ishlari bo‘yicha direktor  
o‘rinbosari:

**5-sinf 5-dars**

**Mavzu.** Yengil atletika: a) 60 m.ga texnikaga rioya qilgan holda yugurishni takrorlash;  
b) Yugurish vaqtida to‘g‘ri nafas olish, chiqarish.

**Maqsad:** O‘quvchilarni harakat qobiliyatlarini, kuch, chidamlilik va tezkorlikni rivojlantirish.

**Shakllantiriladigan kompetensiya;** TK1-kommunikativ kompetensiya. TK2-axborotlar bilan ishlash kompetensiyasi. TK3-o‘zini-o‘zi rivojlantirish kompetensiyasi. TK4-ijtimoiy faol fuqarolik kompetensiyasi. TK5-milliy va umummadaniy kompetensiya.

**Kerakli jihozlar:** Sekundomer, bayroqcha, xushtak, tennis to‘pi va fishkalar.

**O‘tish joyi:** Stadion.

**Sana:** \_\_\_ - \_\_\_ -yil

**Sinf:** 5-<sup>a</sup> <sup>b</sup> sinflar

Dars qismlari	Darsning borishi	Me‘yor	Tashkiliy-uslubiy ko‘rsatma
Tayyorlov qismi 12-15 daqiqa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saflash;</li> <li>- Raport qabul qilish;</li> <li>- Salomlashish;</li> <li>- Davomatni aniqlash;</li> <li>- O‘quvchilarni sog‘lig‘ini tekshirish;</li> <li>- Dars vazifasini e‘lon qilish;</li> <li>- Saf mashqlarini «O‘ngga», «Chappa», «Orqaga» buyruqlarini bajarish;</li> <li>- Yurish mashqlari: oyoq uchida, tovonda,</li> <li>- Sekin yugurish, yugurish.</li> <li>- URM uchun saflanish</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>URM bajarish.</b></p>	<p>30 soniya</p> <p>1 daqiqa</p> <p>30 soniya</p> <p>30 soniya</p> <p>1 daqiqa</p> <p>3 daqiqa</p> <p>6 daqiqa</p>	<p>O‘quvchilarni bo‘y-bo‘yi bilan saflanishi, sport kiyimida bo‘lishiga e‘tibor berish. Kasal o‘quvchilar aniqlanib, ularga salomatligiga ko‘ra vazifalar taqsimlanishi lozim.</p> <p>O‘quvchilarni diqqat-e‘tiborini band qila olish, hamda darsga nisbatan ongli munosabatni shakllantirish zarur.</p> <p>URM mashqlarini asosiy qismdagi faoliyatga mosligi, uni tartib bilan bajarilishi ta‘minlanishi shart.</p>
Asosiy qism 25-30 daqiqa	<p style="text-align: center;"><b>Maxsus yugurish mashqlari:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Bedana qadam” bilan yugurish;</li> <li>- Tizzalarni baland ko‘tarib yugurish;</li> <li>- Tovonni orqaga qilib yugurish;</li> <li>- “Sakrama qadam” usulida yugurish</li> <li>- “Kiyiksimon” yugurish;</li> <li>- Tezlik bilan yugurish.</li> </ul> <p>a) 60 metr masofaga yugurishni takrorlash:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) startga turishni bajarish;</li> <li>2) startdan chiqishni bajarish;</li> <li>3) startdan chiqib dastlabki 10 metr masofaga yugurish;</li> <li>4) masofa bo‘ylab yugurishlar;</li> <li>5) marrani kesib o‘tishni bajarish;</li> <li>6) 60 metr masofaga to‘liq yugurish.</li> </ol>	<p>3 daqiqa</p> <p>3 daqiqa</p> <p>3 daqiqa</p> <p>5 daqiqa</p> <p>3 daqiqa</p> <p>3 daqiqa</p> <p>8 daqiqa</p>	<p>Maxsus yugurish mashqlarini mashq qoidalarga amal qilgan holda bajarish hamda ortga qaytishda yengil yugurish bilan nafas rostlovchi mashqlarni bajarish tavsiya etiladi.</p> <p>Startga turishda oyoqlarni to‘g‘ri joylashtirish, startdan chiqishda depsinib, gavdani egish va oldinga intilish bilan chiqish lozim.</p> <p>Yugurishda qadam uzunligini, qo‘llar harakatini saqlash marrani kesib o‘tishda gavdani oldinga otish lozim.</p>
Yakuniy qism 3-5 daqiqa	<p>Qayta saflanish.</p> <p>Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish.</p> <p>“Ilonni dumini tut” o‘yinini o‘ynash.</p> <p>O‘quvchilarga o‘tilgan dars yakuni haqida qisqacha ma‘lumot berish.</p> <p>Faollarni baholash.</p> <p>Darsni yakunlash va o‘quvchilarni kiyinish xonasiga kuzatish.</p>	<p>1 daqiqa</p> <p>2 daqiqa</p> <p>1 daqiqa</p>	<p>O‘quvchilar organizmni tiklanishini, puls me‘yorlashishini to‘g‘ri tashkil qilish.</p> <p>O‘yin davomida harakat intensivligini oshib ketishidan saqlanish, puls me‘yorini ta‘minlash lozim.</p> <p>Dars jarayonidagi xatolarni to‘g‘rilash uchun ko‘rsatmalar berish va faollarni rag‘batlantirish lozim.</p>

**Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi**

*Eslatma: Ushbu namunada URMni konspektida ko‘rsatmadik, aslida konspektida ko‘rsatilish lozim.*

## Nazorat savollari

1. Jismoniy tarbiyani rejalashtirish deganda nima tushuniladi?
2. Rejalashtirish qanday talablarga javob berishi kerak?
3. Rejani ishlab chiqishda asosiy amallar qanday ketma-ketlikda amalga oshiriladi?
4. "Pedagogik nazorat" tushunchasiga ta'rif bering va kengaytiring.
5. Pedagogik nazorat turlarini tavsiflang.
6. Jismoniy tarbiya amaliyotida qanday nazorat usullaridan foydalaniladi?
7. Rejalashtirishga ta'sir etuvchi subyektiv va obyektiv omillarga nimalar kiradi?
8. Rejalashtirishga qo'yiladigan talablar nimalardan iborat?
9. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya jarayonini rejalashtirish nimadan boshlanadi?
10. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv yili uchun umumiy ishlar rejasi qanday tuziladi?
11. O'qituvchi jismoniy tarbiya bo'yicha rejalashtirish hujjatlarini tuzishdan avval qanday zaruriy axborotlarni to'plashi lozim?
12. Rejalashtirish jarayoniga qanday texnologik talablar qo'yiladi?
13. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan tuzib chiqiladigan rejalashtirish hujjatlariga nimalar kiradi?
14. Jismoniy tarbiya bo'yicha umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'quv jarayonining asosiy yo'nalishi va mazmunini belgilovchi hujjatlarga nimalar kiradi?
15. Qaysi hujjatlar jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etish tartibini belgilovchi hujjatlar hisoblanadi?
16. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etilishini aks ettiruvchi uslubiy xarakterdagi hujjatlar qaysilar?
17. Yillik soatlarning choraklarga taqsimlanish jadvalini tuzishda qanday uslubit talablar bajarilishi shart hisoblanadi?
18. O'quv jarayonining jadvali o'z mazmunida nimalarni ifodalaydi?
19. O'quv materialining tematik jadvalining mazmuni va shakli qanday?

20. Har bir dars rejasi (dars konspekti) qanday hujjat hisoblanadi? Darsni tashkil qilish jarayonida uning ahamiyati qanday?

21. Dars konspektining mazmuni va tuzilishi o'zida nimalarni ifodalaydi?

### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. I jild. – T.: “ITA-PRESS” nashriyoti 2014-yil 296 bet.

2. Salamov R.S., Aripov Yu.Yu. Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi uslubiyati asoslari. T. «Moliya». 2011.

3. Abdullaev A.A., Xonkeldiev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati: Jismoniy tarbiya instituti va oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya fakultetlari uchun darslik. – T., 2018. 268-b.

4. Raxmanov E.T. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma — “O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT” NMIU, Toshkent – 2023, 260 bet.

5. Raxmanov E.T., Abdusalomov I.K. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (jismoniy tarbiya darslarida rejalashtirish va pedagogik nazorat). O'quv qo'llanma — “O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT” NMIU. Toshkent, 2023. – 178 bet.

6. Гелецкий В.М. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие / Сиб. федер. ун-т; – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.

7. Юнусова Ю.М. Физическая культура в общеобразовательных школах Республики Узбекистан: Учебное пособие.-Т.: УзГИФК, 2004.- 184 с.

8. Курамшин Ю.Ф. – Теория и методика физической культуры: учебник для студентов вузов / М.: Сов. спорт, 2003. – 252 С.

9. Кобринский М.Е. [и др.]; под. общ. ред. М.Е. Кобринского и А.Г. Фурманова. – Физическая культура и здоровье учащихся. Часть 1. Основы знаний: пособие для учителей физической культуры – Минск: МЕТ, 2011.

## XII BOB. JISMONIY TARBIYA DARSLARINING TAHLILI

### §12.1. Jismoniy tarbiya darslarining tahlili, uning ahamiyati va mazmuni

Har bir jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi o'zining va hamkasblarining darsini tahlil qila olish malakasiga ega bo'lishi lozim bo'lib, bu uning kasbiy tayyorgarligining zaruriy jihatlaridan biri hisoblanadi. To'g'ri tashkil qilingan pedagogik kuzatish orqali amalga oshirilgan darsning tahlili, jismoniy tarbiya mutaxassisining o'zini va dars o'tayotgan hamkasbining pedagogik faoliyati haqida fikr yuritish, kasbiy mahoratini baholash, ijobiy va salbiy tomonlarini ko'rish bilan o'qituvchilik malakasini shakllanishi hamda takomillashishiga zamin yaratadi. Jismoniy tarbiya darsining tahlili o'zining xususiy tomonlari bilan boshqa umumiy ta'lim fanlarida olib boriladigan dars tahlilidan farqlanadi. Ya'ni, jismoniy tarbiya darslariga umumiy baho berish uchun dars zichligi (xronometraj)ni, o'quvchilar organizmiga berilayotgan yuklamani boshqarilishi (pulsometriya)ni va pedagogik tahlillarni barchasini amalga oshirish lozim. Ularning faqat bir turini o'tkazish orqali jismoniy tarbiya darsi sifatini aniqlab bo'lmaydi.

Jismoniy tarbiya darsini tahlil qilish muhim jarayon bo'lib, o'qituvchilarga o'qitish usullarining samaradorligini baholash, o'quvchilarning yutuqlarini tushunish va kelgusi darslarni yaxshilashga yordam beradi. Tahlil o'qituvchilarga darsni o'tkazish va talabalarni o'rganishdagi kuchli va zaif tomonlarini aniqlashga imkon beradi, bu esa jismoniy tarbiya darslarini yanada muvaffaqiyatli va qiziqarli bo'lishiga olib keladi. Quyida jismoniy tarbiya darsini tahlil qilishning ahamiyati, mazmuni va bosqichlari haqida batafsilroq ma'lumot berilgan:

Jismoniy tarbiya darslarini tahlil qilishning ahamiyati:

*Ta'lim samaradorligini oshirish:* Tahlil o'qituvchilarga o'quv strategiyalarining ta'sirini baholashga yordam beradi, bu ularga o'quvchilarni darsga yaxshiroq jalb qilish va rag'batlantirish uchun yondashuvlarini yaxshilashga imkon beradi.

*O'quvchilarning muvaffaqiyatini baholash:* individual va guruh faoliyatini tahlil qilish orqali o'quvchilarning bilim, ko'nikma va malakalarini rivojlanish darajasini aniqlashlari, o'zlashtirishdagi

kamchiliklari va qo'shimcha yordamga muhtoj bo'lgan tomonlarini aniqlashlari mumkin.

*Ish rejaları va hujjatlarni takomillashtirish:* Ish rejadagi yutuq va kamchiliklarni aniqlash va kelgusi ishlarda uni takomillashtirishga imkon beradi.

*Shaxsiy kasbiy rivojlanish:* Uzluksiz tahlil jismoniy tarbiya o'qituvchisi sifatida o'z-o'zini shakllantirish, o'sish va takomillashtirishga sabab bo'ladi.

*Talabalarning faolligi va motivatsiyasi:* Talabalar bilan qanday faoliyat yoki usullar rezonanslashayotganini tushunib, o'qituvchilar faol ishtirokni kuchaytiradigan yanada qiziqarli va rag'batlantiruvchi darslarni yaratishi mumkin.

Jismoniy tarbiya darslarini tahlil qilishning *mazmuniga* quyidagilar kiradi:

*Darsning maqsadi va vazifalari:* Tahlil orqali maqsad va vazifalarning aniqligi, ularning dastur talablariga mos kelishi hamda amalda bajarilish darajasi o'rganiladi.

*Ta'lim usullari va vositalari:* Dars davomida qo'llaniladigan usullar, vositalar hamda o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish shakllarining tanlanish va qo'llanish samaradorligini baholash.

*Xavfsizlik masalalari:* Shikastlanish xavfini minimallashtirish uchun jihozlar va maydonning holati hamda dars davomida xavfsizlik qoidalariga rioya qilinishini o'rganish.

*Sinfni boshqarish:* O'qituvchi sinfni qanchalik yaxshi boshqarganligi, nazorat qilishi hamda tartibga rioya etilishini kuzatish.

*O'quvchilarning faolligi:* Dars davomida o'quvchilarning faolligi va ishtiroki darajasini kuzatish.

*Baholash va fikr-mulohazalar:* O'quvchilar qanday baholangani va ularning faoliyati yuzasidan bildirilgan asosli fikrlarni o'rganish.

*Jihozlar va manbalardan foydalanish:* Dars maqsadlariga erishish uchun asbob-uskunalar va resurslardan to'g'ri foydalanilganligini baholash.

*Vaqtning boshqarish:* Har bir faoliyat uchun ajratilgan vaqt yetarli va yaxshi boshqarilganligini tahlil qilish, jumladan, mashg'ulotlar va vaqtning taqsimlash samaradorligini aniqlash.

*O'qituvchi va o'quvchilarning o'zaro munosabati:* O'qituvchi va o'quvchi o'zaro munosabatlarining sifati va ularning o'quvchilar bilimiga ta'sirini kuzatish.

Jismoniy tarbiya darsini tahlil qilish bosqichlari:

*Dars oldidan rejalashtirish:* Dars boshlanishidan oldin o'qituvchilar maqsadlarni belgilashlari, tegishli tadbirlarni tanlashlari va baholash usullarini rejalashtirishlari kerak.

*Kuzatish:* Dars davomida o'qituvchi yoki kuzatuvchi sinfni diqqat bilan kuzatishi, darsning turli jihatlarini qayd etishi kerak.

*Ma'lumot to'plash:* Kuzatish, talabalarning javoblari va tahlilga yordam beradigan boshqa tegishli ma'lumotlar orqali ma'lumot to'planadi.

*Umumlashtirish va tahlil:* Darsdan so'ng o'qituvchi kuzatilgan ma'lumotlar bo'yicha fikr yuritadi va ularni ko'zlangan maqsad va vazifalar bilan taqqoslaydi. Darsdagi muvaffaqiyat va kamchiliklar aniqlanadi, bunda mashg'ulotlarga jalb qilish, o'qitishning aniqligi va ko'nikmalarni rivojlantirish kabi jihatlar ham hisobga olinadi.

*Harakatlar rejasi:* Tahlillarga asoslanib, kelajakdagi darslarni yaxshilash, aniqlangan zaif tomonlarni bartaraf etish va kuchli tomonlarga asoslanish uchun aniq qadamlarni ko'rsatadigan harakatlar rejasi tuziladi.

*Tuzatishlarni amalga oshirish:* tahlil asosida tuzilgan harakatlar rejasi kelgusi darslarda qo'llaniladi va kiritilgan o'zgarishlarning ta'siri kuzatib boriladi.

Yodda tutingki, jismoniy tarbiya darsining tahlili davomli jarayon bo'lib, mulohazalar va kuzatishlar asosida o'qitish usullarini muntazam ravishda ko'rib chiqish va takomillashtirish o'qituvchilar va o'quvchilar uchun jismoniy tarbiya bo'yicha yanada samarali va foydali tajribalarga ega bo'lish imkonini beradi.

Jismoniy tarbiya darslari tahlilini – umumiy va maxsus (xususiy) turlarga ajratiladi:

Darsning *umumiy tahlili* deganda maktabning pedagogik jamoasi vakillari (*maktab direktori, o'quv ishlari bo'yicha direktor o'rinbosari va jismoniy tarbiya o'qituvchilari*) tomonidan bir vaqtning o'zida darsning zichligi (*xronometraj*), jismoniy yuklamani boshqarilishi (*pulsometriya*) va darsning mazmuniga kiruvchi o'quv tarbiya komponentlarini umumlashtirish orqali o'qituvchining va o'quvchilarning darsdagi

faoliyatini umumiy tarzda to'liq baholanishi (*pedagogik tahlil*) tushuniladi. Umumiy pedagogik tahlil darsning sifatiga yoki o'qituvchining faoliyatiga to'liq umumiy baho berish imkoniyatini yaratadi.

Jismoniy tarbiya darsining *maxsus (xususiy) tahlili* deganda darsning ayrim komponentlari – darsning zichligi (*xronometraj*), jismoniy yuklamani boshqarilishi (*pulsometriya*) va darsning mazmuniga kiruvchi o'quv tarbiya komponentlarini umumlashtirish orqali o'qituvchining va o'quvchilarning darsdagi faoliyatini baholanishi (*pedagogik tahlil*) kabilardan ma'lum birini o'tkazish tushuniladi. Xususiy tahlil alohida tahlilchi tomonidan amalga oshirilib, u darsni to'liq baholash imkonini bermaydi. Chunki, tahlil qiluvchi dars komponentlarining barchasini bir o'zi qamrab olish imkoniyatiga ega emas.

## §12.2. Jismoniy tarbiya darsining pedagogik tahlili

Nafaqat jismoniy tarbiya darsi, balki har qanday fan bo'yicha darslarni pedagogik tahlil qilishning mohiyati, avvalo, o'qituvchining pedagogik mahorati (*pedagogik faoliyatni yuqori darajada egallash, o'quvchilarning o'quv va bilish faoliyatini samarali boshqarishga, o'zaro va maqsadli pedagogik ta'sirni amalga oshirishga imkon beradigan maxsus bilim, qobiliyat va ko'nikmalar, kasbiy ahamiyatga ega shaxsiy xususiyatlar majmuasi*) darajasi, tajribasi, kasbiy tayyorgarligi va uni amaliyotda qo'llay olishini baholashdan iborat.

Shuningdek, o'qituvchi va o'quvchilarning darsga tayyorligi, o'quvchilarni darsga va ijodiy o'quv faoliyatiga jalb qila olishi, darsning mazmuni, tashkil qilinishi (*tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlarining olib borilishi*), o'tkazilishi hamda uning, bolalarning jismoniy rivojlanishi, shaxsiy fazilatlari va salomatligiga ko'ra individual yondashuvni amalga oshira olishi, jismoniy tarbiya bo'yicha bilimlar, harakat qobiliyatlari va ko'nikmalarini shakllantirish, jismoniy tarbiyaning turli vositalaridan mustaqil foydalanishga o'rgatishi, jismoniy mashqlarga qiziqishni tarbiyalash va sog'lom turmush tarzini targ'ib qila olish, iboralar va atamlardan foydalanishi, nutqi, muomala madaniyati hamda hujjatlarni yuritishi kabi jihatlar ham tahlil davomida baholanadi.

Jismoniy tarbiya darsini pedagogik tahlilining maqsadi, tahlilda yoritilishi lozim bo'lgan masalalar, tahlilchini dars boshlanguncha

bajaradigan ishlari, o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish usullari hamda unda o'qituvchining rahbarlik roli va boshqalar haqida o'rganish bo'lajak o'qituvchilarga kelajakda tahlillarni samarali olib borish imkonini beradi. Shuning uchun bular haqida batafsilroq to'xtalganimiz ma'qul:

Jismoniy tarbiya darsini tahlil qilishdan **maqsad**:

– maktab o'qituvchisining ish faoliyati bilan tanishish va tajriba almashish;

– maktabda jismoniy tarbiya fanini o'qitilishining holati va o'quvchilarning jismoniy madaniyati darajasi, unga oid umumiy nazariy bilimlari, amaliy harakat malaka va ko'nikmalarni shakllanganligini o'rganish;

– maktabning ommaviy jismoniy tarbiya va o'quvchilarning sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati va sog'lomlashtirish jarayoni, maktabning ommaviy sport ishlari, uni olib borilishi va boshqarilishining tahlili;

– ilg'or ish tajribasini o'rganish, umumlashtirish va uning targ'ibotini yo'lga qo'yish va boshqalar.

Tahlilchi uchun darsni kuzatish va tahlil natijalarini qayd qilish oson kechmasligini e'tiborga olib hozirgi kun jismoniy tarbiya jarayoni amaliyoti oldindan tayyorlangan savollar, kartochkalar, jadvallar va boshqalardan foydalanishni tavsiya qiladi. Bunday usullardan foydalanish tahlildagi yuzakilikni oldini oladi, darsni tub mazmun, mohiyatini to'liq ochishga yordam beradi va belgilangan vazifalarni uslubiy jihatdan hal qilinishini to'g'ri baholash imkonini beradi.

Jismoniy tarbiya darsini tahlilida yoritilishi lozim bo'lgan masalalar taxminan quyidagilardan iborat bo'lishi mumkin:

– o'qituvchi va o'quvchilarning darsga tayyorligi;

– darsning mazmuni, tashkil qilinishi, o'tkazilishi hamda uning tayyorlov, asosiy va yakunlov qismlariga alohida baho berish;

– o'qituvchi va o'quvchilarning dars davomidagi faoliyatini baholash;

– darsning tashkiliy daqiqasini uyushtirish mahorati, qo'llanilgan iboralar, atamalardan foydalanishi, nutqi, muomala madaniyati;

– darsning texnologik xaritasi (konspekt) matni, sinf jurnalini yuritilishi;

– darsning tahlilini yakuniy matnida o'qituvchiga lozim bo'lgan istak, tavsiya va ko'rsatmalar.

### **Tahlilchining dars boshlanguncha bajaradigan ishlari:**

– sinfning pedagogik tasnifi, o'quvchilarning yoshi, jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari, sog'ligining holati, fanni o'zlashtirish darajasi, darsdagi davomat sinf jumali asosida o'rganiladi;

– o'qituvchining umumiy hamda kasbiy ish staji haqida ma'lumot;

– darsning o'tkazish joyi, muddati, darsning mavzulari, o'quv ishlarining yillik reja-jadvali bo'yicha tartib raqami, ro'yxat bo'yicha sinf o'quvchilarining (qizlar, o'g'il bolalar) soni, darsni boshlanish va tugallanish vaqti, dars konspekti matni, uning sifati va boshqalar.

Darsda o'quvchilar faoliyati tashkil etilishining tahlili:

– o'quvchilarni dars davomidagi intizomi, xulqi, o'zlarini tutishi va ularning faoliyatini tashkil qilish va o'zlashtirishni tahlili;

– jismoniy mashqlarni bajarishga o'quvchilarni munosabati, o'qituvchini ularda o'quv materialiga qiziqishlarini uyg'ota olishi masalalari;

– dars intizomi, uning buzilishi (agar sodir bo'lsa) sabablari;

– darsga o'qituvchining o'zini munosabati;

– o'qituvchining ko'rsatma va buyruqlarini o'quvchilar tomonidan ijrosi (bajarilishi);

– o'quvchilarning darsdagi onglilik va faolligi darajasi;

– o'quvchilarning mashq bajarishlarini baholash texnologiyasi – harakatning ritmi, sur'ati, intensivligi me'yorini to'g'ri tanlanganligi;

– darsda o'quvchilarga jamoatchi yo'riqchilik va hakamlik malakalarini berilishi, navbatchilik va guruhlarga bosh bo'lishdek majburiyatlarini bajarishga o'quvchilarning munosabatlari va boshqalar.

Darsda o'qituvchining rahbarlik roli, o'zini tutishi va dars davomidagi faoliyatining tahlili:

**Rahbarlik roli:** o'ziga ishonish, qat'iyat, tirishqoqligi, talabchanligi, o'quvchilar orasida obro'yi, ular bilan muloqoti va ularga munosabati, sinfni boshqara olishi.

**O'zini tutishi:** bardamligi (emotsional holati), o'zini tarbiyalashi, bolalarga nisbatan ziyrakligi, sezgirligi, ishchanligini namoyon bo'lishi.

**Nutqi:** ovozi, buyruqlari va ko'rsatmalarini to'g'riligi, muomala va nutq madaniyati, saviyasi, intellektual salohiyati.

*O'qituvchining tashqi qiyofasi:* kiyim bosh (sport formasi), chapdastligi, qomati, tashqi ko'rinishi.

*O'qituvchining o'quvchilar bilan muloqoti (kommunikativligi):* aktiv yoki passivligi (sustligi), ishonchililigi, dadilligi, qat'iyati, ulgurishi baholanadi.

Demak, pedagogik tahlilning samarali bo'lishida yuqorida ko'rsatilgan jihatlarning alohida ahamiyatga ega ekanligini unutmaslik hamda tahlil chog'ida ularni hisobga olish zarur. Shunga ko'ra, jismoniy tarbiya darsini tahlil qilishning namunaviy rejasini tavsiya qilamiz. Pedagogik tahlil davomida ushbu namunaviy reja bo'yicha ish olib borish tahlil orqali ishonchli va aniq ma'lumotlar olishga imkon beradi.

## **JISMONIY TARBIYA DARSINI TAHLIL QILISHNING NAMUNAVIY REJASI**

### **Dars bo'yicha boshlang'ich umumiy ma'lumotlar**

Dastlab darsning o'tilish vaqti, qaysi sinfga o'tilishi, sinfdagi o'quvchilar soni, darsning turi, o'qituvchi va tahlil qiluvchilar kimligi hamda darsga qo'yilgan vazifalar haqida darsdan avval ish reja va konspekt asosida ma'lumotlar to'planadi.

### **Pedagogning darsga tayyorgarligi tahlili**

Darsga tayyorgarlik deganda, dars konspektini yuqori saviyada ishlab chiqish va darsning muvaffaqiyatli o'tishi uchun bevosita tayyorgarlik ko'rish, darsning moddiy-texnik tomondan ta'minlanishi va o'quvchilar, o'qituvchi yordamchilari, navbatchilar va guruh boshliqlarini tayyorlash nazarda tutiladi. Shuning uchun tahlil qilayotganda quyidagilarga e'tibor berish tavsiya etiladi:

1. Dars konspektining tayyorligi, uning har dars ish rejasiga muvofiqligi, aniq ishlab chiqilganligi;

– dars vazifalarining dastur talablariga muvofiqligi, aniq va to'g'ri ifodalanganligi, har tomonlamaligi (shug'ullanuvchilarning har tomonlama uyg'un rivojlanishini ta'minlashi);

– konspekt mazmunida kerakli vosita va usullarning to'g'ri tanlanishi (darsning tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlarida

shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasiga, dars vazifalariga muvofiqligi);

– mashqlarni me'yorini va ularning ketma-ketligini belgilashda dars vazifasi, o'quvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarlik darajasi va boshqalarni hisobga olinganligi;

– konspektdagi tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar bajariladigan mashqlarga mos kelishi hamda ularni muvaffaqiyatli bajarishga ko'maklashishi.

2. Darsni tashkil etish va o'tkazish usullari hamda sharoitlari bo'yicha ahamiyatli ko'rsatmalar berilganligi, ularning to'g'riligi, maqsadga muvofiqligi, ifodalanishi va hokazo;

3. Dars o'tkazish joyi, o'quv qurollari va anjomlarining tayyorligi, ularning sanitariya-gigiyenik holati;

4. O'qituvchi va o'quvchilarning tashqi ko'rinishi (sport formasi va ularning dars vazifasiga mosligi);

5. Navbatchi va guruh boshliqlarining oldindan tayyorgarliklari;

6. Darsdan ozod qilingan (kasalligi bo'yicha mashqlar me'yori alohida miqdorlab beriladigan) o'quvchilarga darsdan oldin beriladigan ko'rsatmalar.

### **Darsni tashkil etilishi**

Darsni tahlil qilayotgan tahlilchi bu bo'limda quyidagilarga e'tibor berishi kerak:

1. Darsni o'z vaqtida boshlanishi va tugallanishi, dars qismlari, ayrim jihozlarda ish bajarish va mashq turlari uchun taqsimlangan vaqtning maqsadga muvofiqligi;

2. Mashg'ulot joyi va biror jihoz, anjomlardan foydalanish, o'quvchilarni joylashtirish, saflash va qayta saflashlarning maqsadga muvofiqligi, ularning tarbiyaviy qiymati;

3. Dars qismlarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish usullari va ular variantlarini (frontal, guruhli, individual, aylanma mashq uslubi,) qo'llanilishining maqsadga muvofiqligi, ularning dars mazmuniga va vazifalariga, o'quvchilarning yoshiga mosligi, darsning yuklamasi va zichligiga ta'siri;

4. Darsning qismlarida o'quvchilarning harakat faolligini oshirish uchun qanday uslubiy usullardan foydalanganligi, ularning dars vazifalarini hal etishdagi samaradorligi;

5. Darsda o'quvchilardan yordamchilar (jismoniy tarbiya tashkilotchisi, navbatchisi va boshlig'i) sifatida foydalanishning samaradorligi, ularning o'z vazifalarini bajarishga tayyorliklari, umumiy o'rta ta'lim maktablaridagi jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida xavfsizlik qoidalariga rioya qilinishi, pedagogning o'z yordamchilari ishlarini nazorat qilishi va baholashi.

### **Darsda qo'llaniladigan vositalarga tavsif**

1. Darsning tayyorgarlik qismi vositalari, ularning bajaradigan vazifasiga muvofiqligi (maxsus tayyorgarlik va yo'naltiruvchi, o'quvchilarni darsga jalb etuvchi mashqlarning mavjudligi va yuklamaning yetarli bo'lishi);

2. Darsning asosiy qismi uchun mashqlarni tanlash, shug'ullanuvchilarning imkoniyatlarini inobatga olish, o'zlashtirayotgan materialning ketma-ketligi, mashqlarni bajarilishi uchun yengillashtirilgan sharoit yaratish, ko'nikma va malakalarni hisobga olish, topshiriqlarning yetarli darajada takrorlanishi va h.k. ning to'g'ri olib borilishi;

3. Darsning yakunlovchi qismiga vositalar tanlashda asosiy qismda bajarilgan ishlarning xususiyatlari qanchalik e'tiborga olinganligi, organizmni tiklanishi uchun imkoniyat berilganligi va boshqalar;

4. Uyga berilgan topshiriqlar, ularning to'g'riligi va xususiyatlari, ularning qo'llanishiga bo'lgan asosiy talablarga rioya qilinishi, avvalgi dars topshiriqlarining tekshirilishi.

### **O'rgatish uslublarining qo'llanilishi**

1. O'qituvchining so'zlashuv uslubini egallaganligi, mahorati va undan foydalanishning samarasi (darsda so'zlashuv uslubining qanday shakllari qo'llanildi, ularning dars vazifalariga va o'quvchilar kontingentiga muvofiqligi, berilayotgan ma'lumotning mazmunliligi);

2. So'zlashuv uslubining ta'sirini kuchaytiruvchi uslubiy vositalarning qo'llanilishi (qiyoslash, takrorlash, ohang va h.k.);

3. Pedagogning umumiy nutq ma'daniyati (nutqning ravonligi, boyligi, aniqligi, ta'sirchanligi va h.k.);

4. Ko'rgazmalilik uslubini to'g'ri qo'llay bilish, o'quvchilar kontingentiga muvofiq tarzda darsning mazmuni va aniq vazifalariga mos keladigan ko'rgazmalilik qoidalaridan foydalanish;

5. Ko'rgazmalilik uslubining ta'sirini kuchaytiruvchi uslubiy usullarning qo'llanilishi (tez, sekin va h. k.);

6. O'qituvchining so'zlashuv, ko'rgazmalilik uslublarini va har-xil harakatlarni o'zaro bog'liqlikda qo'llay bilishi, bir vaqtning o'zida so'zlashuv, ko'rgazmalilik uslublaridan foydalanish, jamoa muhokamasi bilan birgalikda olib borish kabi dars oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etishga ta'siri;

7. Darsda jismoniy mashqlarni amaliy o'zlashtirish uslublarini yaxlitligicha, qismlarga (bo'laklarga) bo'lib o'rgatish uslublarini qo'llashning samaradorligi, o'quvchilarning tayyorgarligi, hal etiladigan vazifalarning, jismoniy mashqlar xususiyatlarini hisobga olgan holda har bir uslubni qo'llashning o'ziga xos ketma-ketligiga rioya qilish;

8. Darsda jismoniy mashqlar texnikasidagi xatolarning oldini olish va tuzatish uslublarini qo'llash sifati. Uslubning ko'pligi: yondashtiruvchi mashqlar uslub, asosiy mashq texnikasini o'zgartirish uslub va hokazo;

9. Xatolarning oldini olish va tuzatish uslubini, xatolar sababini, ularning xususiyatlarini aniqlash, yo'qotishni hisobga olgan holda qo'llash;

10. Mashqlar texnikasini o'rganishda qo'llaniladigan uslubiy usullar;

11. Pedagogning o'quvchilarga bo'lgan muomalasi, talabchanligi, qat'iyatliligi, irodasi, o'zini tuta bilishi, odobi, xushfe'lligi va o'quvchilarning savollarga hozirjavobligi, ularning yutuqlarini ko'rsata olishi, to'g'ri baholay bilishi.

### **Jismoniy sifatlarni tarbiyalash usublari**

1. Dars qismlarida o'quvchilarning to'g'ri qad-qomatini shakllantirishga, tuzatishga va takomillashtirishga e'tibor berilishi;

2. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash ishlarining mazmuni: o'quvchilarga qanday topshiriq berildi, jismoniy tarbiyaning qanday usublari (qat'iy tartiblashtirilgan mashq usublari, o'yin, musobaqa, aylanma mashq usullari va h.k.) qo'llanildi, ularning maqsadga muvofiqligi va shug'ullanuvchilarning xususiyatlariga, dars vazifalariga, dars o'tkazish sharoitlariga va h.k. larga muvofiqligi;

3. Darsdagi yuklamani baholash, uning o'quvchilar xususiyatlariga, dars vazifalariga, dars o'tkazish sharoitlariga va h/k muvofiqligi, yuklamaning hajmini va shiddatini boshqarishda qo'llanilgan uslubiy usullarning maqsadga muvofiqligi;

4. Dam olish uchun ajratilgan vaqt, mashqlarning takrorlanishi va davom etishi.

### **Pedagogning darsda olib boradigan tarbiyaviy ishlari**

O'quvchilarning aqli, estetik va mehnat tarbiyasi uchun nimalar qilindi va ular qanday amalga oshirildi (madaniy xulq malakalarini, intizomlilik, do'stlik va o'rtoqlik hissiyotlarini va h.k tarbiyalash; o'quvchilarda mustaqillikni, mashqlarni o'zi bajara olishini, fikrlash faolligini oshirishga qaratilgan uslubiy usullarni qo'llash);

Darsda muammoni hal qilish va ijodiy izlanish uchun sharoitlar yaratish, shug'ullanuvchilarning kuzatishda va xatolarini to'g'rilashda, natijalarni baholashda qatnashishlari (o'zaro o'rgatish va tarbiyalashni tashkil etish, estetik hissiyotlarni tarbiyalash);

Pedagogning sinfni boshqara bilishi, o'quvchilarda ongli munosabatni shakllantirishi, ularda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga qiziqish uyg'otishi va h.k.

### **Darsda o'quvchilarning xulqi**

– o'quvchilarning darsga o'z vaqtida tayyorlanishi, ularning darsga, ayrim topshiriqlarni bajarishga munosabati;

– shaxsning faollik, onglilik va tashabbuskorlik ko'rsatishi, ko'rsatilgan natijalarni nazorat qilishga, qiyinchiliklarni yengishga bo'lgan bardoshi;

– o'quv tarbiya ishlarining mazmuni va natijasidan o'quvchilarni qoniqishi yoki qoniqmasligi, ularning emotsional holati;

– o'quvchilarning bir-biriga yordam berishi, ularning o'qituvchiga bo'lgan munosabati;

– navbatchi va guruh boshliqlarining o'z burchlarini qanday bajarishlari, kamchiliklari va yutuqlari.

### **Darsni kuzatish natijalarini umumlashtirish va xulosa**

– Darsning ta'limiy qiymati;

– Darsning tarbiyaviy qiymati;

- Darsning sog'lomlashtiruvchi qiymati;
- O'qituvchi faoliyatining ijobiy va salbiy tomonlari;
- O'qituvchining faoliyati bo'yicha takliflar.

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini pedagogik tahlilini amalga oshirishda yuqorida ko'rsatilgan jihatlarga e'tibor qaratish tahlilning sifatiga ijobiy ta'sir ko'rsatib, olingan natijalardan unumli foydalanishga imkon beradi.

Shuningdek, tahlilchining kasbiy ko'nikmasi va saviyasining tahlil sifatiga ta'siri ham katta, ya'ni darsni kuzatish va uning tahlili ko'p qirrali jarayon bo'lib, tahlilchiga tahlil qilinayotgan hamkasbining o'quv tarbiya faoliyatining barcha tomonlarini ko'zdan qochirmasdan ishlash bo'yicha yetarli darajadagi bilim va ko'nikmalarga ega ekanligini hisobga olish talabini qo'yadi.

Kuzatilishicha, tahlilchining saviyasi o'zganing faoliyatini bir vaqtning o'zida mohiyatiga yetib baholashda, tahlil obyektida yuzaga kelgan yoki mavjud vaziyat (holat) uchun maqsadga mos keladigan qarorni nazarda tutib, ijobiy yoki salbiy fikr ayta olishi, dars o'tkazayotgan o'qituvchi fikrini (shu holat uchun uning maqsadini) odindan o'qiy bilishi, hujjatlarni kuzatish, rejalari haqida tavsiyalar berish, darsga beriladigan tavsiyalar, maslahatlarning matnini tushunarli bayon qila olishi yoki ayta olishida yetakchi rolni o'ynaydi va bu bilan tahlilining sifatiga ta'sir etadi.

Darsni aniq va sifatli tahlil qila bilish bo'lajak pedagog uchun katta ahamiyatga ega, ya'ni u:

- o'qituvchilarning amaliy ishlari bilan yaqindan tanishishga va o'zlaridan tajribaliroq bo'lgan hamkasblarining faoliyatiga tanqidiy munosabatda bo'lishga imkon beradi;
- o'qituvchilarning oliygohda o'z kasblari bo'yicha olgan bilimlari va ko'nikmalarini mustahkamlaydi hamda takomillashtiradi;
- o'quv-tarbiyaviy jarayonni chuqurroq anglashga, baholashga, unga aniq o'zgartirishlar kiritishga, amaliy tavsiyalar berishga yordamlashadi;
- pedagogning ijodiy qobiliyatini tarbiyalashga ko'maklashadi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha darsning pedagogik tahlilini o'tkazishda quyidagi *talablarga* rioya etish maqsadga muvofiqdir:

– darsning tahlili har tomonlama va keng, ya'ni unda konspekt sifati, darsni tahlil etish, qo'llanilgan vosita va o'rganish uslublarining maqsadga muvofiqligi, pedagogning tarbiyaviy ishlari va h.k. baholangan bo'lishi kerak;

– berilgan baho subyektiv va yetarlicha asoslangan bo'lishi kerak. Isbot aniq misollar va dars vazifalarining hal etilishi bilan uzviy bog'liqlikda bo'lishi kerak;

– darsning tahlilida ko'rsatilgan kamchiliklarni yo'qotish bo'yicha aniq tavsiyalar bo'lishi kerak;

– dars mazmunining tahlili rasmiylashtirilgan, tushunarli va tartibli bo'lishi lozim.

Jismoniy tarbiya bo'yicha darsning pedagogik tahlilini o'tkazishda faqatgina dars o'tayotgan o'qituvchining faoliyati va dars baholanibgina qolmay, kuzatuvchi (tahlilchi)ning uslubiy tayyorgarligi ham baholanadi. Bunda tahlilchining umumiy bahosini quyidagi ko'rsatkichlar asosida chiqarsa bo'ladi.

**“A'lo” baho** – dars o'tkazish uslubining hamma asosiy tomonlari tahlil qilingan, dars konspektida darsning tashkil etilishi, qo'llaniladigan vositalar va o'rganish uslublari, o'rganish va tarbiyalash tamoyillarining amalga oshirilishi, pedagogning tarbiyaviy ishlari ko'rsatilgan.

Bunda mazkur tomonlarning tavsifi to'liq, chuqur va har tomonlama bo'lishi kerak. Hamma narsa tegishli misollar bilan albatta tasdiqlanadi. Ko'rsatilgan kamchiliklarni yo'qotish bo'yicha aniq takliflar va tavsiyalar beriladi. Tavsiyalar real va bajarilishi qulay, hamma narsa yagona tizimga kiritilgan bo'lishi kerak.

**“Yaxshi” baho** – dars o'tkazish uslubining hamma tomonlari tahlil qilingan, lekin ayrim bo'limlarning tahlili yetarli darajada to'liq emas, tahlil qiluvchi o'z munosabatlarini ifoda etadi, misollar bilan tasdiqlaydi va kamchiliklarini yo'qotish bo'yicha aniq amaliy tavsiyalar beradi.

**“Qoniqarli” baho** – darsning hamma tomonlari tahlil qilinmagan, lekin ayrim bo'limlarga tavsif berilgan. Tahlil qiluvchi darsdagi bo'lgan voqealarni qaytadan gapirishga harakat qiladi. Kamchiliklarni bartaraf etishga yetarli aniq amaliy tavsiyalar berilmaydi.

**“Qoniqarsiz” baho** – darsga xolis baho berilmagan va amaliy aniq yordam berishga harakat qilmagan, ko'rilganlar juda yuzaki tahlil etilgan.

Tavsiya etilgan dars tahlilining namunaviy rejasini kamchiliklardan holi bo'lmagan holda, ma'lum bir ko'p tomonlikni va ketma-ketlikni ta'minlaydi. Rejaga qat'iy rioya qilish shart emas. Unda bo'limlar soni va tahlil qilishning ketma-ketligi o'zgarishi mumkin. Masalan, darsning tashkiliy qismi tahlili umumiy matnning boshida yoki oxirida berilishi mumkin. Har qaysi bo'lim alohida, to'liq va mazmunli tahlil qilinishi ham mumkin.

To'plangan ma'lumotlarni tahlil qilish, yetakchi mutaxassislar tajribasini o'rganish asosida biz quyida jismoniy tarbiya darsi pedagogik tahlilining taxminiy bayonnomasini tavsiya etdik. Foydalanishga tavsiya qilayotgan jismoniy tarbiya darsi pedagogik tahlilining taxminiy bayonnomasi jismoniy tarbiya metodist (uslubchi)lari, umumiy o'rta ta'lim maktablarining jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari va oliygohlarining jismoniy tarbiya sohasida tahsil olayotgan talabalar amaliyotida bir necha yil davomida olingan natijalar asosida sinab ko'rilgan va sohaning yetakchi va tajribali mutaxassislari tomonidan jismoniy tarbiya ta'limi jarayonida qo'llash mumkin degan xulosaga kelingan.

*Jismoniy tarbiya darsi pedagogik tahlilining taxminiy*

**BAYONNOMASI**

Sana: \_\_\_\_ - \_\_\_\_ -yil Sinf: \_\_\_\_ -sinf

Sinfdagi o'quvchilar soni: \_\_\_\_\_

Darsda qatnashgan o'quvchilar soni: \_\_\_\_\_

Dars o'tish joyi: \_\_\_\_\_

Dars o'tuvchi o'qituvchi: \_\_\_\_\_

Tahlilchi o'qituvchi: \_\_\_\_\_

Darsning oldiga \_\_\_\_\_

qo'yiladigan \_\_\_\_\_

vazifalar: \_\_\_\_\_

Dars konspektining tayyorligi, uning har dars ish rejasiga muvofiqligi, aniq ishlab chiqilganligi: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dars konspekti mazmunida kerakli vosita va usullarning to'g'ri tanlanganligi: \_\_\_\_\_

Mashqlarni me'yorini va ularning ketma-ketligini belgilashda dars vazifasi, o'quvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarlik darajasi va boshqalarni hisobga olinganligi: \_\_\_\_\_

Konspektidagi tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar bajariladigan mashqlarga mos kelishi hamda ularni muvaffaqiyatli bajarishga ko'maklashishi: \_\_\_\_\_

Dars o'tkazish joyi, o'quv qurollari va anjomlarining tayyorligi, ularning sanitariya-gigiyenik holati: \_\_\_\_\_

Navbatchi va guruh boshliqlarining oldindan tayyorgarliklari: \_\_\_\_\_

Darsdan ozod qilingan (kasalligi bo'yicha mashqlar me'yori alohida miqdorlab beriladigan) o'quvchilarga darsdan oldin beriladigan ko'rsatmalar: \_\_\_\_\_

## Darsning tayyorlov qismi

Darsning o'z vaqtida boshlanishi: \_\_\_\_\_

Dars vazifasining aniqligi va tushunarligi hamda shu bugungi mavzu uchun qo'yilgan vazifalarni e'lon qilish usullari: \_\_\_\_\_

O'qituvchining joyni to'g'ri tanlay olishi, shug'ullanuvchilarning diqqatini to'play olishi (sinfni o'z izmiga sola bilishi, boshqarishi): \_\_\_\_\_

O'quvchilar faoliyatini tashkil etish usullarining dars vazifasi va mavjud sharoitga mos holda tanlanganligi: \_\_\_\_\_

Mashqni namoyish qilinishi (harakatlarning ravonligi, aniqligi, erkinligi, ketma-ketligini o'z o'midaligi) \_\_\_\_\_

Jismoniy mashqlarning to'g'ri nomlanishi, tushuntirilishi, bajarish sur'ati, me'yorlari, takrorlashlar sonining o'quvchilarning yoshiga mosligi: \_\_\_\_\_

Mashq bajarilishi davomida ogohlantirish va ko'rsatmalarning o'z vaqtida va to'g'ri berilishi: \_\_\_\_\_

Qomatni shakllantirish, nafas olish, yurak urish chastotasini oshirish mashqlari, umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni tanlanishi, o'rinliligi va samaradorligi: \_\_\_\_\_

Jismoniy yuklamaning miqdori (o'g'il bolalar va qizlar uchun) me'yorini to'g'ri belgilanganligi: \_\_\_\_\_

Jismoniy mashqlarni bajarish davomida nafas olish va uning nazorati: \_\_\_\_\_

Tayyorlov va yo'naltiruvchi mashqlarni dars vazifasiga muvofiqligi: \_\_\_\_\_

Darsning tayyorlov qismining ijobiy va salbiy tomonlari: \_\_\_\_\_

## Darsning asosiy qismi

Ko'rgazmalilik metodining qo'llanishi va uning samarasi:

O'qituvchining o'z fikrini ifodalay olishi, tushuntirish sifati (so'zdan foydalanish usullari) va fandagi maxsus atamalarni qo'llay olishi, uning intellekti: \_\_\_\_\_

Tushuntirishning xususiyligi, o'xshatish va obrazli tushuntirishlarning o'quvchilar yoshiga munosibligi: \_\_\_\_\_

Foydalanilgan o'qitish usullarining xususiyatlari va samaradorligi (harakat holatining to'la, bo'laklarga bo'lish bilan o'zlashtirish va kombinatsiyalashtirilgan usullari): \_\_\_\_\_

O'yin, musobaqa usullarini qo'llanishi, darsda o'quvchilar bilan individual, mustaqil ishlash shakllarining qo'llanishi: \_\_\_\_\_

Darsda o'quvchilarga nazariy va amaliy bilim berilishining samaradorligi (tushuntirishning hayotiy-amaliylikining talqini): \_\_\_\_\_

Xatolarni aniqlash va ularni tuzatilishi uchun qo'llaniladigan usullar samaradorligi: \_\_\_\_\_

O'quvchilarning o'z holatlari va xatolarini aniqlash, tuzatilishi, tahliliga jalb qilinishini, sinf o'quvchilarining faolligini oshirish usullari, ularni alohida guruhlardagi faoliyatini kuzatish: \_\_\_\_\_

Umumiy jismoniy yuklama me'yori, urinishlar soni, toliqishning alomatlari (ichki, tashqi) hisobga olish va darsning sog'lomlashtirish vazifalarini hal qilinishi: \_\_\_\_\_

Darsda o'yinlarni o'tkaza olish mahorati (tushuntirishi, ko'rsatishi, hakamlik vazifasini bajara olishi, natijalarini aniqlash) o'yinning tarbiyaviy ahamiyati va uning dars mazmuniga bog'liqligi: \_\_\_\_\_

Asosiy qismning ijobiy va salbiy tomonlari \_\_\_\_\_

### Darsning yakuniy qismi

Mashqlarni darsning yakunlov qismiga munosibligi: \_\_\_\_\_

O'qituvchining faoliyati saviyasi (sinfni ushlay olishi, o'zini tutishi, nutq madaniyati, tashqi qiyofasi, kayfiyati, ta'lim va tarbiya berishi): \_\_\_\_\_

O'quvchilarni bilimlarini aniqlash, baholash va kunlik o'zlashtirishni olib borilishi: \_\_\_\_\_

Darsning yakunlanishi (kunlik o'zlashtirishni rag'batlantirish va baholash, qo'llanilgan jismoniy mashqlarni hayotiy-amaliyligi haqida tushuncha berish, uyga vazifa berilishi va o'quvchilarning uyushgan holda mashg'ulot o'tkazilgan joyini tark etishini tashkil qilinishi): \_\_\_\_\_

Darsning yakunlanishining o'z vaqtidaligi (o'quvchilarning darsda ushlanib qolishining sabablari): \_\_\_\_\_

**Darsni kuzatish natijalarini umumlashtirish va xulosa**

Darsning ta'limiy qiymati: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Darsning tarbiyaviy qiymati: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Darsning sog'lomlashtiruvchi qiymati: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Darsda o'qituvchi faoliyatining ijobiy tomonlari: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Darsda o'qituvchi faoliyatining salbiy tomonlari: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Darsda o'qituvchi faoliyati bo'yicha takliflar: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Tahlilchi:** \_\_\_\_\_

**Dars o'tgan o'qituvchi:** \_\_\_\_\_

*Izoh: Yuqorida qayd qilingan jismoniy tarbiya darsi pedagogik tahlilining taxminiy bayonnomasi namuna bo'lib, unga lozim bo'lgan o'zgartirishlar qilinishi, yangi, tahlilga oid masalalarni qo'shish orqali uning mazmunini boyitish mumkin.*

## §12.3. Jismoniy tarbiya darslarida pulsometriya va uni o'tkazish uslubiyati

### §12.3.1. Jismoniy tarbiya darslarida pulsometriya usuli va uning ahamiyati

Jismoniy tarbiya jarayoni nafaqat turli jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish, balki ushbu jismoniy mashqlarni bajarish paytida tanada sodir bo'ladigan fiziologik reaksiyalarni nazorat va qilishni ham o'z ichiga oladi. Buni samarali amalga oshirishga yordam beradigan muhim usullardan biri *pulsometriya* bo'lib, u jismoniy mashqlar paytida o'quvchilarning yurak urish tezligini kuzatishni o'z ichiga oladi. Pulsometriya jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ajralmas vosita bo'lib, u yurak-qon tomir tizimida jismoniy mashqlar ta'sirida sodir bo'ladigan o'zgarishlar haqida qimmatli ma'lumotlarni beradi, o'qituvchiga o'quvchilarning sog'lig'i va jismoniy tayyorgarligi haqida ongli qarorlar qabul qilishda yordam beradi. Ushbu mavzuda jismoniy tarbiya darslarida pulsometriya usuli, uning ahamiyati, foydalari va amaliy qo'llanilishi yoritilgan.

Jismoniy tarbiya darsi yoki uning bir qismining pulsometriyasi yukning o'quvchilarning yoshiga, individual xususiyatlariga, mashg'ulotlar mazmuni va shartlariga muvofiqligini baholashga yordam beradi. Pulsometriya maktabda jismoniy tarbiya darsini nazorat qilishda yordamchi rol o'ynaydi. Yurak urish tezligi ko'rsatkichlariga asoslanib, yurakning ma'lum bir mashqlar yoki bir qator mashqlar natijasida kelib chiqadigan yukga reaksiyasi, shuningdek, dars davomida ushbu reaksiyalarning dinamikasi aniqlanadi, bu esa samaradorligini baholash, yukni tartibga solishga imkon beradi. Yurak urish tezligi monitoringi sifatida ham tanilgan pulsometriya jismoniy mashqlarga yurak-qon tomir reaksiyasini baholash uchun odamning yurak urish tezligi – daqiqada yurak urishi sonini o'lchashni o'z ichiga oladi. Bu usul jismoniy ishning intensivligi va turli faoliyatlar davomida tananing umumiy fiziologik reaksiyasi haqida to'g'ridan-to'g'ri tushuncha beradi. Pulsometriya mashqlar paytida ma'lum vaqt oralig'ida pulsni qo'lda olish orqali amalga oshiriladi va yurak urishining “**egri chiziqli grafigi**” chiziladi.

Jismoniy tarbiya darslarida pulsometriyaning ahamiyati:

**1. Mashg'ulotlarning optimal intensivligini ta'minlash:** Pulsometriya o'quvchilarga turli mashg'ulotlar uchun yurak urish tezligining maqsadli zonalarini aniqlashga yordam beradi va ularning mashg'ulotlarda tegishli intensivlikda mashq qilishlarini ta'minlaydi.

**2. Xavfsizlik va nazorat:** Pulsometriya jismoniy tarbiya bo'yicha o'qituvchilarga mashg'ulotlar davomida o'quvchilarning yurak urish tezligini kuzatish imkonini beradi, bu esa ular o'zlarini haddan tashqari yuklamasligini yoki xavfsiz chegaralardan tashqariga chiqmasligini ta'minlaydi.

**3. Individuallashtirish:** Pulsometriya o'quvchilar o'rganizmidagi individual farqlarni hisobga olish va har bir o'quvchiga jismoniy tayyorgarlik darajasi va sog'lig'iga mos keladigan darajada yuklama tavsiya etish imkonini beradi.

**4. Salomatlikni nazorat qilish:** O'quvchilarning yurak urish tezligini kuzatish orqali ularning yurak-qon tomir tizimi faoliyati haqida ko'proq ma'lumot olish va ularni sog'ligini nazorat qilish mumkin.

**5. Ta'lim vositasi:** Pulsometriya o'qituvchiga o'quvchilar organizmidagi jismoniy mashqlar intensivligi va yurak urish tezligi o'rtasidagi bog'liqlik haqida ma'lumot beradi, jismoniy mashqlar paytida tananing qanday ishlashini chuqurroq tushunishga yordam beradi.

Pulsometriyaning afzalliklari:

**1. Yuklama intensivligini to'g'ri taqsimlash:** Pulsometriya jismoniy mashqlar intensivligini real vaqt rejimida o'lchashni hamda to'g'ri taqsimlashni ta'minlaydi, bu esa o'quvchilarni xavfsiz va samarali mashg'ulot zonalarida mashqlantirishga yordam beradi.

**2. Maqsadli fikr-mulohaza:** U obyektiv fikr-mulohazalarga yordam berib, o'quvchilarning harakat darajasini tushunishga va kerak bo'lganda tuzatishlar kiritishga imkon beradi.

**3. Motivatsiya va faollik:** O'quvchilar o'zlarining yurak urish tezligini kuzatish, mashg'ulotlarni yanada qiziqarli va maqsadli qilish orqali motivatsiyalanadi.

**4. Maqsadni belgilash:** Pulsometriya imkoniyatlarga mos bo'lgan holda maqsadlarini belgilashga va vaqt o'tishi bilan maqsadga erishishni kuzatishga yordam beradi, bu esa yaxshi natijalarga olib keladi.

Pulsometriyadan foydalanish amaliy jihatdan ham muhim ahamiyatga ega:

**1. Tanani qizdirish (razminka) va sovutish (tiklovchi mashqlar):** Pulsometriya o'quvchilarning tanani qizdirish (razminka) va sovutish (tiklovchi mashqlar) fazalarida yurak urish tezligining keskin o'zgarishini oldini olishga yordam beradi.

**2. Intervalli mashg'ulotlarni tizimlashtirish** – o'quvchilarning yuqori intensiv mashqlar va tiklanish davrlari o'rtasida almashinishini tartibga solishda pulsometriya yordam beradi.

**3. Tiklanishni nazorat qilish:** Kuchli mashqlar va intensiv yuklamalardan so'ng yurak urish tezligining tiklanishini, tananing tinch holatga qanchalik tez qaytishini kuzatish mumkin.

### **§12.3.2. Jismoniy tarbiya darslarida yuklamani aniqlash (pulsometriya) usuli va uni olib borish uslubiyati**

Jismoniy tarbiya darslarida pulsometriya olib borishdan asosiy maqsad dasrdagi yuklamaning o'quvchilar yoshiga, tayyorgarligiga, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning sharoitiga muvofiqligini aniqlashdan iborat.

Pulsometriya ma'lumotlarini to'g'ri tahlil qila bilish esa o'qituvchilarga o'z harakatlarini obyektiv baholash va sinf o'quvchilariga yuklamalarni to'g'ri rejalashtirish, boshqarish imkonini beradi.

Bunda dars yuklamasini tahlil qiluvchi ya'ni pulsometriya o'tkazuvchi o'qituvchi kerakli narsalar – sekundomer, qalam, qog'oz (pulsni o'lchash bayonnomasi jadvali) kabilarni oldindan tayyorlab qo'yishi va o'zi qulay bo'lgan hamda darsda o'quvchilar faoliyatiga xalaqit qilmaydigan joyga joylashishi lozim.

Kuzatuvchi (tahlilchi) jismoniy tarbiya darsidagi yuklamaning dinamikasini sekundomer yordamida bir o'quvchi ustida olib boradi. Buning uchun xulqi yaxshi, o'qituvchining topshiriqlarini ongli, faol va vijdonan bajaradigan o'quvchi tanlab olinadi. Ushbu o'quvchi dars davomida kuzatilishi haqida oldindan ogohlantirilishi kerak. Shuningdek, o'quvchi dars davomida odatdagidek harakat qilishi lozimligi tushuntiriladi. Chunki, o'quvchining kuzatilayotgani uchun harakatni sun'iy ravishda oshirishi yoki sustlashtirishi puls tahlilini aniq o'tkazishga xalaqit qiladi.

Puls birinchi bor darsga qo'ng'iroq chalinishiga 5 daqiqa qolganda o'lchanadi. Bunda kuzatuvchi shug'ullanuvchi o'quvchining puls ko'rsatkichini tinch holatda normal ekanligi tekshirilishi kerak.

**Puls (lotincha "turtki")** tomir urishi, yurak qisqarishi natijasida qon tomirlarining ritmik tebranishi ya'ni kengayibtorayishi demakdir.

Sog'lom kishilarda puls daqiqasiga 70–72 martaga teng bo'lib, bu ko'rsatgich bolalarda kattalarga nisbatan, qiz bolalarda esa o'g'il bolalarga nisbatan birmuncha ortiqroq bo'ladi.

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

Puls, asosan, bilakning ichki yuzasida, bilak arteriyasi sohasida aniqlanadi. Buning uchun tekshiriluvchining bilak bo'g'imi qismini qo'l bilan shunday ushlab kerakki, bosh barmoq bilakning tashqi tomonida, boshqa barmoqlar esa uning yuzidagi pulslanuvchi bilak artireyasining paypaslanuvchi terisini bosadigan bo'lsin. Puls 6 yoki 10 sekund mobaynida o'lchanib, uni ko'paytirish hisobiga daqiqalik puls aniqlanadi. Pulsni qisqa vaqt ichida o'lchashning asosiy sababi, agarda o'quvchi mashg'ulot jarayonida uzoq vaqt ushlab qolinsa, bu pulsning tabiiy dinamikasi ta'sir ko'rsatadi. Ya'ni, o'quvchini pulsini to'liq bir daqiqa davomida o'lchash darsda berilayotgan haqiqiy yuklama hajmini aniqlashga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham har safar puls qisqa vaqt ichida aniq o'lchanishi talab etiladi.

Demak, pulsni birinchi bor o'lchashda kuzatuvchi jismoniy tarbiya darsidan oldin bo'lgan darsdan chiqishga qo'ng'iroq chalinishi bilan tekshiriluvchi o'quvchining pulsini o'lchab, pulsni hisobga olish bayonnomasiga yozib qo'yishi kerak. Tomir urishini o'lchash keyingi oraliqlari bajariladigan ishning xarakteriga bog'liq holda har xil amalga oshirilishi mumkin.

Pulsometriya tahlili jarayonida tomir urishi (puls)ni quyidagicha o'lchash tavsiya etiladi:

1. Agar ish xususiyati doimiy bo'lsa, masalan, saflanish, yugurish umumrivojlantiruvchi mashqlar va hokazolarni bajarish vaqtida har 3 daqiqada (3 daqiqadan kam oraliqda tomir urishini o'lchash maqsadga muvofiq emas) yoki har bir asosiy mashq tugagandan keyin o'lchash kerak. Chunki o'quvchining tomir urishini tez-tez o'lchash uchun jalb etish darsdagi haqiqiy yuklamani aniqlashga yordam bermaydi.

2. Dars har bir qismi tugagandan so'ng.

3. Katta kuchlanishni talab etadigan yugurish, gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar, yugurib kelib sakrash, estofeta bosqichini tugatish va shu kabi murakkab mashqlarni bajargandan so'ng.

Bunda oxirgi ikki talabni bajarish shart, lekin birinchi talab bundan mustasno. Masalan, 9-daqiqada tomir urishini o'lchash kerak edi, lekin darsning borishidan ko'rinib turibdiki, 1-2 daqiqadan so'ng darsning tayyorgarlik qismi tugaydi. Bunday hollarda 9-daqiqada emas, balki 10–11-daqiqalarda o'lchash maqsadga muvofiq. Lekin, pulsni o'lchash oralig'i 5–6 daqiqadan oshib ketishi ham aniqlikning yo'qolishiga sabab bo'ladi. Chunki, pulsni uzoq tanaffuslar bilan o'lchash, bu orada sodir bo'lgan o'zgarishlarni ko'zdan qochirishga olib kelishi mumkin. Demak, pulsni o'lchash oralig'i o'rtacha 3–5 daqiqa bo'lgani samarali hisoblanadi. Agar kuzatilayotgan o'quvchi bu vaqtda mashq bajarib turgan bo'lsa, puls o'quvchi mashqni tugatgandan so'ng olinadi. O'quvchi mashq bajarayotgan vaqtda uni to'xtatib pulsni o'lchash mumkin emas, har safar o'quvchi biror faoliyatni tugatgandan so'ng pulsni olish tavsiya etiladi.

Shuningdek, pulsni olish uchun kuzatuvchining o'zi o'quvchining oldiga borishi kerak, aksincha emas, chunki bu yuklamaning haqiqiyiligiga putur yetkazadi.

Shunday qilib, kuzatuvchi butun dars davomida tanlangan o'quvchini pulsini belgilangan vaqt oraliqlarida o'lchashi va pulsometriya bayonnomasiga qayd etib borishi lozim. Bunda, dastlab puls olingan vaqtda 6 yoki 10 soniyadagi tomir urishi soni bayonnomaga yozib boriladi. Pulsni olish dars tugashi bilan to'xtatilib qolmaydi, oxirgi puls dars tugagandan 5 daqiqa o'tgach olinadi va o'quvchidan pulsni olish yakunlanadi.

Darsdan so'ng, olingan natijalar 10 soniyada o'lchangan bo'lsa, tomir urishining natijasini 6 ga ko'paytirib, agarda 6 soniyada o'lchangan bo'lsa, 10 ga ko'paytirib bayonnomaning beshinchi ustuniga, oltinchi ustuniga esa pulsning foizlarda o'zgarishi yoziladi va puls dinamikasi ishlab chiqiladi. Bu quyidagicha amalga oshiriladi, dastlabki, tinch holatda o'lchangan puls 100 foiz deb olinadi. Ikkinchi marta o'lchangan pulsning dastlabkisiga nisbatan necha foiz oshganligini aniqlash uchun proporsiya tuzilib, ishlanadi. Masalan: bayonnomadagi tinch holatda o'lchangan puls

daqiqasida 72 martaga, ikkinchi olingan natija esa 84 martaga teng bo'lsin. Shunga qarab proporsiya tuziladi va hisoblanadi:

72 = 100% bo'lsa, 84 necha foizga teng bo'ladi? Buni quyidagicha hisoblash mumkin.

$$72 - 100\%$$

$$84 - X?$$

$$X = (84 \cdot 100) / 72$$

$$X = 116,6\%$$

Shu tarzda har bir olingan natija tinch holatga nisbatan necha foizga o'zgargani hisoblanadi va pulsometriya bayonnomasiga rasmiylashtiriladi. Demak, jismoniy tarbiya darsining pulsometriya tahlilini amalga oshirishda bayonnoma yuqorida ko'rsatilgan tavsiyalar asosida rasmiylashtirilsa maqsadga muvofiq.

Jismoniy tarbiya darsining pulsometriya bayonnomasi ham ikki qismdan iborat bo'lib, yuqorisida bayonnomaning dars haqida umumiy ma'lumotlar va pastki tahlil ma'lumotlarini kiritish qismidan iborat. Jismoniy tarbiya darsining pulsometriya bayonnomasining jadvali 6 ta ustundan iborat bo'lib, birinch ustunga tartib raqamlar, ikkinchi ustunga o'quvchilar ish faoliyatining mazmuni, uchinchi ustunga pulsni o'lchash vaqti, to'rtinchi ustunga o'quvchining 6 yoki 10 soniyada o'lchangan pulsi soni, beshinchi ustunga to'rtinchi ustunga yozilgan natijani 1 daqiqaga ko'paytirilib kiritiladi. Oltinchi ustunga esa o'quvchi pulsining darsdagi yuklamalar ta'sirida o'zgarishi foizlarda yoziladi. Jismoniy tarbiya darsining pulsometriya bayonnomasi jadvalining 1, 2, 3 va 4-ustunlari darsni tahlil qilish davomida, 5 va 6-ustunlari esa dars yakunlangach to'ldiriladi.

Quyida jismoniy tarbiya darsining pulsometriya bayonnomasining namunasi keltiriladi. Pulsometriya tahlilini o'tkazishda ushbu namunadan foydalanish tavsiya etiladi. Lekin ushbu namuna mutloq hisoblanmaydi, faoliyat jarayonida unga zarur bo'lsa qo'shimcha va o'zgartirishlar kiritish mumkin.

Darsni kuzatish jarayonida jismoniy tarbiya darsining pulsometriya bayonnomasi to'ldirilgach, navbatdagi vazifa bu olingan ma'lumotlar asosida yurak urishining "egri chiziqli grafigi"ni tuzish bo'ladi.

*Jismoniy tarbiya darsining pulsometriya***BAYONNOMASI**

Sana: \_\_\_\_ - \_\_\_\_ -yil

Sinf: \_\_\_\_ -sinf

Sinfdagi o'quvchilar soni: \_\_\_\_\_

Darsda qatnashgan o'quvchilar soni: \_\_\_\_\_

Dars o'tish joyi: \_\_\_\_\_

Dars o'tuvchi o'qituvchi: \_\_\_\_\_

Tahlilchi o'qituvchi: \_\_\_\_\_

Tahlil olingan o'quvchi: \_\_\_\_\_

Darsning oldiga qo'yi-

ladigan vazifalar: \_\_\_\_\_

T/r	O'quvchilar ish faoliyatining mazmuni	O'lchash vaqti	Tomir urishi		O'zgarishi % da
			10 soniya	1 daqiqa	
1.	Darsdan avval		12 marta	72 marta	100 %
2.	Yurishdan so'ng	4-daqiqa	14 marta	84 marta	116,6 %
3.	Yugurishdan so'ng	7-daqiqa	20 marta	120 marta	166,6 %
4.	5-URMdan keyin	10-daqiqa	17 marta	102 marta	141,6 %
5.	URMlar yakunlangach	13-daqiqa	18 marta	108 marta	150 %
6.	Maxsus mashqlardan keyin	16-daqiqa	21 marta	126 marta	175 %
7.	Yordamchi mashqdan so'ng	19-daqiqa	19 marta	114 marta	158,3 %
8.	Pastki startdan yugurishdan so'ng	23-daqiqa	23 marta	138 marta	191,6 %
9.	60 m.ga yugurishdan so'ng	27-daqiqa	25 marta	150 marta	208,3 %
10.	Yug. kelib uz.ka sakrashning yordamchi mashqidan so'ng	30-daqiqa	22 marta	132 marta	183,3%
11.	Yug. kelib uz.ka sakrashdan so'ng	33-daqiqa	23 marta	138 marta	191,6 %
12.	Yug. kelib uz.ka sakrashdan so'ng	37-daqiqa	24 marta	144 marta	200%
13.	Yug. kelib uz.ka sakrashdan so'ng	40-daqiqa	23 marta	138 marta	191,6 %
14.	Nafas rostlash mashqidan keyin	43-daqiqa	15 marta	90 marta	125%
15.	Dars oxirida	45-daqiqa	14 marta	84 marta	116,6 %
16.	Dars tugagach 5 daqiqa o'tgach	50-daqiqa	13 marta	78 marta	108,3%

Tahlilchi: \_\_\_\_\_

Dars o'tgan o'qituvchi: \_\_\_\_\_

Grafikning vertikal o'qi tomir urishining absolyut ko'rsatkichlari, gorizontaal o'qi bo'yicha esa darsning har bir tomir urishi o'lgangan vaqtlari ko'satiladi. Bayonnomadagi tomir urishi soni va vaqt ko'rsatkichlaridan foydalanib, koordinatalardagi nuqtalar belgilanadi, shundan so'ng shu nuqtalar birlashtirilib, kuzatish olib borilgan o'quvchining dars davomidagi tomir urishining egri chizig'i aniqlanadi.

Keyingi bosqichda yuqoridagi hujjatlarga asoslanib, darsdagi og'irlikning yozma tahlili bajariladi. Bunda quyidagilar yoritilishi kerak: darsning vazifalari, darsning turi, o'quvchilarning darsgacha bo'lgan faoliyati, dars davomida tomir urishining o'zgarishi va uning sabablari, darsning ayrim vaqtlaridagi va butun dars davomidagi yuklamalarning maqsadga muvofiqligi, darsning oxirida tomir urishining soni va uning jismoniy darsdan keyin 5 daqiqa davomida tiklanishi. Shuningdek, tahlilning yakunida kuzatuvchi o'quvchilarning darsdagi yuklamasi bo'yicha o'zining mulohazalarini, takliflarini yozishi kerak.

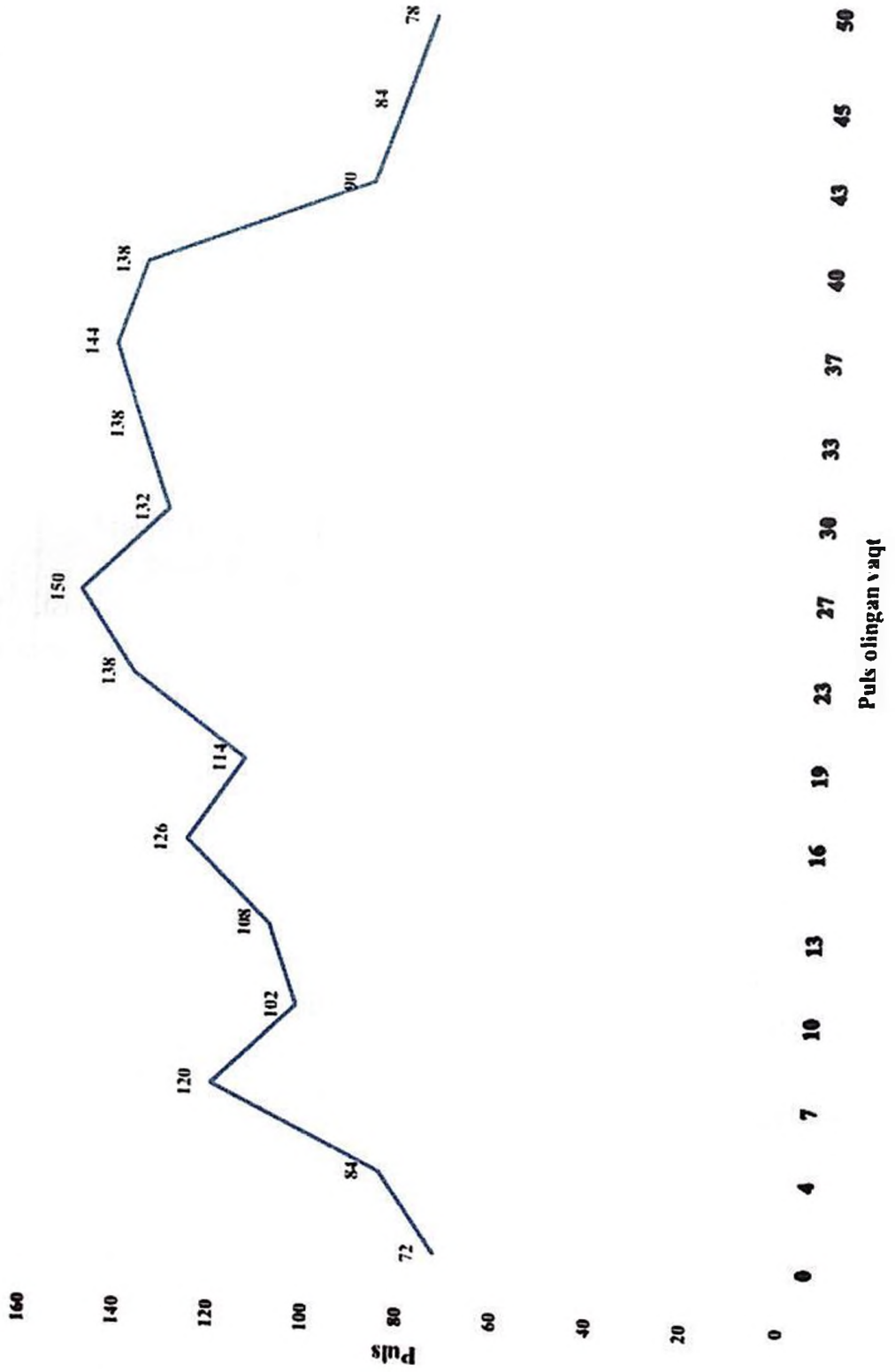
Jismoniy tarbiya darsining pulsometriya bayonnomasi, yurak urishining egri chizikli grafigi va olingan ma'lumotlarning yozma tahlili qo'shilgan holda bir butun hujjatni tashkil etadi. To'liq tugallangan hujjat kuzatuvchi tomonidan imzolanadi va darsni o'tgan o'qituvchiga tanishib chiqishi uchun beriladi. O'qituvchi o'z navbatida, hujjat bilan tanishib, o'zining mulohazalarini bildiradi va hujjatga imzo chekadi.

Jismoniy yuklamani qat'iy boshqarish va uni dam olish bilan almashib turishini yo'lga qo'yish maktab yoshidagi bolalar organizmining organlari va ularning tuzilishini funksional faolligiga jismoniy mashqlar orqali yo'naltirilgan ta'sir etishini ta'minlaydi.

Jismoniy tarbiya darslarida yuklamaning parametrini boshqarishga turli xildagi usullar va uslubiyatlar orqali erishiladi. Nisbatan samarador va qo'llashning oson usullari quyidagilardir:

- bajarilayotgan mashqni takrorlashlar sonini o'zgartirish;
- mashqlarning umumiy sonini o'zgartirish;
- bajarilayotgan bir xil mashqni takrorlash bilan uni bajarish tezligini oshirish;
- harakat amplitudasini qo'shish yoki kamaytirish;
- tashqi qarshilikni miqdorini variantlash (o'zgartirish);

*I-chizma*



- mashqni bajarish sharoitini osonlashtirish yoki qiyinlashtirish (masalan, balandga yoki pastga yugurish, qumli yo'lka yoki stadion yo'lkasida yugurish va boshqalar);

- dastlabki holatni o'zgartirish (masalan, yarim yoki to'la o'tirish holatidan yuqoriga sakrashlar, qo'lni tirsakdan bukib to'g'rilashni polda, oyoqni stul ustiga qo'yib, gimnastika devori reykasiga tirab va h.k.);

- masofani (yugurish, suzish va boshqalarda) uzaytirish yoki kamaytirishlar;

- mashg'ulotlarni odatdagi, kengaytirilgan yoki kichraytirilgan maydonlarda o'tkazish;

- qo'llanilayotgan uslubiyatlarni variantlash (bir maromda, o'yin, musobaqa tarzida va h.k.lar tarzida);

- mashqlarni bajarish vaqtini ko'paytirish va kamaytirish yoki mashqlar orasida dam olishning xarakterini o'zgartirish.

O'qituvchi tomonidan har qanday holatda ham dars vazifasini hal qilish uchun jismoniy yukni boshqarishning optimal usullari qo'llanadi. Yuklamaning organizmga qanday yo'sinda berilganligini yurak urishining egri chiziqli grafigi orqali yaqqol ko'rish mumkin. Yurak urishining egri chiziqli grafigining taxminiy chizmasi namuna sifatida berilgan (1-chizma).

Pulsometriya zamonaviy jismoniy tarbiya darslarida jismoniy mashqlar ta'sirida yurak urish tezligini kuzatish imkonini beruvchi, mashg'ulotlarning optimal intensivligini va tananing fiziologik reaksiyalarini chuqurroq tushunishga yordam beruvchi bebaho vositadir. Texnologiya taraqqiyoti davom etar ekan, pulsometriyaning jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga integratsiyalashuvi jismoniy tarbiya ta'limi samaradorligini oshirishni ta'minlaydi.

#### **§12.4. Jismoniy tarbiya darsining zichligi va uni aniqlash usuli (xronometraj)**

##### **§12.4.1. Jismoniy tarbiya darsining zichligi va uning turlari**

Darsda yuklamani tartibga solish, birinchi navbatda, uning optimal hajmi va intensivligini ta'minlash orqali amalga oshiriladi. Umuman olganda, yuklamani optimallashtirish muammosi jismoniy mashqlarda

uning dozasi bilan cheklanmaydi. O'quvchilarga ta'sir kuchi nafaqat mashqlarning xususiyatiga, balki boshqa tarkibiy qismlarga ham bog'liq: tushuntirishlar, mashqlarni ko'rsatish, o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish usullari va boshqalar.

Har bir holatda o'qituvchi darsda mumkin qadar eng katta yuklama hajmini ta'minlashga intiladi. Bunday holda, darsning samaradorligini ta'minlashda oqilona umumiy zichligini ta'minlash hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'ladi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayoni, xususan, jismoniy tarbiya darslari davomida uning samaradorligini ta'minlashda mashg'ulot uchun ajratilgan vaqtdan unumli foydalanishning ahamiyati katta. O'quvchining faoliyatini foydali ishni bajarish uchun band qilish – mashq bajarish, navbat kutishni to'g'ri yo'lga qo'yish, mashg'ulotda qo'llaniladigan vositalar va qo'shimcha jihozlardan tayyorlov yoki yo'llanma beruvchi mashqlarni bajarishda o'rinli foydalanish darsning (mashg'ulotning) zichligini oshirib, vaqtni besamar o'tishini oldini oladi.

Mashg'ulot (dars) vaqtidan samarali foydalanish yoki dars vaqtini foydali ish uchun sarflanishi *dars zichligi* deb ataladi.<sup>2</sup> Boshqachasiga aytganda dars vaqtini iloji boricha foydali ish uchun sarflash, darsda foydali ishning ko'pligi mashg'ulot yoki dars zichligi deb tushiniladi. Demak darsning samaradorligini ko'rsatkichlaridan biri uning zichligidir. Darsning to'liq zichligini yoki uni qismlaridagi zichlikni alohida tashkillash, boshqarish va aniqlash mumkin. Bu darsning tayyorlov, asosiy, yakuniy qismlaridagi o'quv ishlarini tashkil qilish uchun jihoz va maydonni tayyorlash bilan bog'liq bo'lib, aksariyat holatlarda sharoitni talab darajasida emasligi zichlikning turlicha bo'lishiga sabab bo'ladi.

Dars yoki uning qismlari uchun sarflangan jami vaqt 100% deb qabul qilinadi va bu vaqtni *samarali sarflangan* (o'quvchilarning tinglashi va tushunishi, kuzatishi, mashq bajarishi va zaruriy dam olishlari uchun) va *samarasiz sarflangan* (mashq bajarishdan oldingi zarur bo'lmagan turib qolishlar, o'quvchilarni bajarishi lozim bo'lgan topshiriqni bajarmay boshqa faoliyatlarga chalg'ishi, jihoz va maydonchalarni tayyorlash, o'qituvchining aybi bilan kechikishlar va bekor turish uchun) turlarga ajratish mumkin. Bu

<sup>2</sup> Abdullayev A.A., Xonkeldiyev Sh.X. – Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. (2-jild) – O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2018-y. 392 bet.

esa dars zichligini darsning pedagogik jihatdan ratsionalligini ifodalovchi *umumiy (pedagogik)* zichlik hamda o'quvchilarni harakat faolligini ifodalovchi *motor zichligi* deb nomlanadi.

*Darsning umumiy zichligi* – bu darsda pedagogik jihatdan to'g'ri sarflangan vaqtning darsning butun davomiyligiga nisbatidir. Pedagogik jihatdan to'g'ri sarflangan faoliyatlarga o'qituvchi tomonidan tushuntirishlar, ko'rsatishlar, o'qituvchining ko'rsatmalarini idrok etishi va tushunishi, o'zi yoki boshqa o'quvchilarning harakatlarini tashkiliy tahlil qilishi, jismoniy mashqlarni bajarish va ular bilan bog'liq zarur dam olish kabilar kiradi.

Dars vaqtining tashkiliy yoki boshqa muammolar tufayli kelib chiqqan yo'qotishlar asossiz sarflangan vaqt hisoblanadi. Asosan, ta'lim jarayonini optimal tashkil etish bilan darsda vaqtning asossiz sarflanishini oldini olish mumkin. Darsning optimal zichligiga intilishda turli chora-tadbirlar bilan nafaqat bekor turish vaqtini, balki yordamchi faoliyatni ham minimallashtirish kerak. Buning uchun jalb qilinganlar uchun eng qisqa harakat yo'llari oldindan rejalashtirilishi lozim.

Jismoniy tarbiya darslari davomida quyidagi omillar va tadbirlarni pedagogika nuqtayi nazaridan maqsadli qo'llash orqali yuqor darajali *umumiy zichlikka* erishish mumkin:

1) o'quvchilarni uyushtirish, uyga berilgan vazifani ijrosini tekshirish, darsga aniq vazifalar qo'yish va uni e'lon qilish;

2) nazariy ma'lumot berish (o'qitiladigan material haqidagi nazariy fikrlar) va ularni mustahkamlash;

3) dars davomida qad-qomat uchun mashqlar, harakatda emotsional holatni ko'tarish, umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazish (bajartirish);

4) o'rgatilayotgan harakat texnikasi haqida tushuntirishlar o'tkazish, xatolarni aniqlash va tuzatish, harakatlarni o'zlashtirishning dastlabki bosqichida o'qituvchining yordam berishi, xavfsizlikni ta'minlash va shikastlanishni oldini olish;

5) jihozlarni dars vaqtidan tashqari tayyorlash va yig'ishtirish, o'quvchilarni darsda lozim bo'lgan darajadagi o'rin almashtirishlarini o'tkazish;

6) o'quvchilarni uslubiy nuqtayi nazarida tayyorlash, mustaqil shug'ullanishni uddalashga o'rgatish, tashkilotchilik malakalarini berish;

7) ta'lim jarayonini motivlash va unda o'quvchilarning rolini oshirish;

8) mashqlarni ko'rsatishda ko'rgazmalilik (vositali va vositasiz) usulidan foydalanish, ko'rsatishda o'qituvchining aynan ishtirokini oshirish;

9) darsda pedagogik nazoratning doimiy ravishda olib borilishi;

10) darsda tarbiyaviy ishlarning maqsadli olib borilishi;

11) darsga uslubiy jihatdan to'g'ri yakun yasash (tiklovchi va nafas rostlovchi, muskullarni bo'shashtiradigan mashqlarni bajarilishi,

12) dars vazifasiga mos va mustaqil bajara oladigan uyga vazifalarni berish va boshqalar.

O'quvchilarning bevosita harakat faoliyati, mashq bajarish uchun sarflangan vaqtini umumiy vaqtga nisbatiga *motor zichligi* deb ataladi. Motor zichligi jismoniy mashqlar unumdorligi ko'rsatkichlaridan biri bo'lib, darsda maksimal harakat zichligini ta'minlashga intilish kerak. Biroq, uning ahamiyatini ortiqcha baholamaslik kerak, chunki ta'lim samaradorligi mashq bajarish bilan birga, uni tushunish, sharoit yaratish va dam olishlar bilan ham bog'liqdir. Har bir alohida darsda ruxsat etilgan maksimal yuklamalarning o'ziga xos o'lchovi mavjud bo'lib, har doim u o'quvchilarning yoshi, jinsi, tayyorgarligi va darsning aniq vazifalariga qarab belgilanishi kerak.

Shuningdek, darsni umumiy samaradorligini oshirish uchun o'qituvchi darsda barcha turdagi faoliyatni tashkil etish hamda o'quvchilarning diqqatini jamlash usullarini yaxshi bilishi kerak. Bundan tashqari, o'qituvchi darsdagi yo'l qo'yilgan xato va kamchiliklarni bartaraf etish uchun o'zi va hamkasblarining darslarini tahlil qilishi ham kerak.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, hayotiy zaruriy harakat ko'nikmalari va malakalarini shakllantirish, organizmni chiniqtirish hamda umumiy farovonligini oshirishda muhim rol

**Xronometraj** ("xrono" – vaqt, "metr" – o'lchov) vaqtning o'lchash ma'nosini berib, u jismoniy faoliyat davomida vaqt oralig'ini tizimli o'lchash, qayd etish va samarali qismini aniqlash jarayonidir.

**Diqqat qiling va yodda tuting!**

o'ynaydi. Ushbu darslarning samaradorligini optimallashtirish uchun jismoniy faoliyatning turli tomonlarini kuzatish va baholashning turli usullari qo'llaniladi. Shunday muhim usullardan biri xronometraj hisoblanadi. Xronometraj ("**xrono**" – vaqt, "**metr**" – o'lchov) vaqtni o'lchash ma'nosini berib, u mashqlar va mashg'ulotlar davomida vaqtni o'lchash va samaradorligini tahlil qilishni o'z ichiga oladi. Quyida jismoniy tarbiya darslarida xronometraj usulining ahamiyati, qo'llanilishi va o'quvchilarning faolligi va samaradorligini oshirishdagi afzalliklari yoritilgan.

**Xronometraj** – bu jismoniy faoliyat davomida vaqt oralig'ini tizimli o'lchash, qayd etish va samarali qismini aniqlash jarayonidir. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida xronometraj o'quvchilarning mashq bajarish, tinglash va tushunish, dam olish va bekor turish vaqtlarini o'lchash hamda tahlil qilish uchun ishlatiladi. Bu usul dars jarayonida sekunderlardan foydalanib tanlab olingan o'quvchi faoliyatining boshlanish va tugallanish vaqtlarini o'lchash va tegishni bayonnomaga qayd etishni o'z ichiga oladi.

Jismoniy tarbiya darslarida xronometrajning ahamiyati:

**1. Maqsadli vaqtni boshqarish:** Xronometraj jismoniy faoliyatning har bir segmentini to'g'ri muddatda bajarilishini kuzatish, vaqtni maqsadli sarflanishini nazorat qilish hamda olingan natijalarni tahlil qilish orqali kelgusi darslarda kamchiliklarni tuzatish imkonini beradi.

**2. Strukturaviy mashg'ulotlar:** Bu darsda o'quvchilar faoliyatini tashkil etish shakllarini to'g'ri tanlash, mashqlar (chigalyozdi mashqlar (razminka), asosiy mashqlar va tiklovchi mashqlar)ni bajarish uchun ma'lum vaqt ajratish va ularning to'g'ri ketma-ketligini belgilashga va mashg'ulotga tizimli yondashishga yordam beradi.

**3. Samaradorlikni nazorat qilish:** Vaqt oralig'ini o'lchash orqali o'qituvchi va o'quvchilar vaqt o'tishi bilan dars zichligining yaxshilanishini kuzatishi, erishish mumkin bo'lgan maqsadlarni belgilashi, samaradorlikni kuzatishi va nazorat qilishi mumkin.

**4. Mas'uliyat va motivatsiya:** Xronometraj orqali darsni kuzatish o'quvchilarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga nisbatan mas'uliyat va diqqat bilan yondashish hamda mashg'ulot davomida izchil harakatlarni davom ettirishga undaydi.

**5. Ish faoliyati (dars zichligi)ni aniq baholash:** Xronometraj vaqtga asoslangan yutuqlar haqida obyektiv ma'lumotlarni taqdim etadi, bu esa o'quvchilarga o'z ish faoliyatini baholash va yaxshilash yo'nalishlarini aniqlash imkonini beradi.

**6. Individuallashtirish:** Bu o'qituvchiga o'quvchilarning individual tayyorgarlik darajalariga qarab mashg'ulotlarni tuzish hamda mashqlar me'yorini belgilash imkonini beradi, bu esa o'quvchilarga o'z imkoniyat darajalarida ishtirok etish va rivojlanish imkonini beradi.

#### **§12.4.2. Jismoniy tarbiya darslarida zichlikni aniqlash (xronometraj) usuli va uni olib borish uslubiyati**

Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj darsning umumiy va motor zichligini aniqlash maqsadida olib boriladi. Xronometrajdan olingan ma'lumotlar darsning pedagogik tahlilini ma'lum darajada chuqurlashtiradi, chunki olingan natijalar ustida fikr yuritish dars vaqtini turli faoliyatlar uchun oqilona sarflash imkoniyatini beradi.

Xronometraj o'tkazishda ham xuddi pulsometriya singari o'quvchilar orasidan bir nafari tanlab olinadi va tahlil aynan shu o'quvchining faoliyati ustida olib boriladi. Ushbu o'quvchining familiyasini bayonnomaga yozish tavsiya etiladi.

Darsni tekshiruvchi xronometraj tahlili olib borilganda undan xronometraj bayonnomasini to'ldirishi talab etiladi. Xronometraj bayonnomasi quyidagi qismlardan tashkil topadi:

- a) dars ma'lumotlari;
- b) darsning borishi haqida ma'lumotlar;
- c) umumiy va motor zichligini hisoblash;
- d) dars zichligini matnli tahlili.

Jismoniy tarbiya darsining xronometrajini o'tkazish bir necha bosqichlarda amalga oshiriladi:

– darsdan oldin dars hujjatlari bilan tanishish, dars haqida ma'lumot to'plash.

– dars davomida o'quvchi faoliyatini kuzatish, vaqtini o'lchash va ma'lumotlarni kiritish;

– xronometraj bayonnomasi jadvalini to'ldirish;

– olingan ma'lumotlar asosida darsning umumiy va motor zichliklarini aniqlash;

– xronometraj tahlilining matnli bayonnomasini yozish.

**1. Darsdan oldin dars hujjatlari bilan tanishish, dars haqida ma'lumot to'plash.** Dars boshlanguncha tekshiruvchi xronometraj bayonnomasiga dars vazifalarini yozib qo'yishi, shuningdek, har xil bo'limlarga yoki dars qismlariga ajratilgan vaqtni aniqlab olishi, buning uchun esa dars konspekti bilan oldindan tanishishi shart.

**2. Dars davomida o'quvchi faoliyatini kuzatish, vaqtini o'lchash va ma'lumotlarni kiritish.** Tahlilchi o'qituvchi dars uchun kirish qo'ng'irog'i chalingan vaqtdan boshlab sekundomerda vaqtni o'lchashni boshlashi hamda o'qituvchi darsni tugatgunicha yoki chiqish qo'ng'irog'i chalingunicha davom ettirishi lozim. Bunda tahlilchiga ikkita sekundomerdan foydalanishi tavsiya etiladi, chunki uning bittasi darsning umumiy vaqtini o'lchash uchun bo'lsa, ikkinchisi ish faoliyatlari vaqtini aniqlash uchun ishlatiladi. Shunday qilib, dars boshlanishi bilan oldindan tayyorlab olingan bayonnoma jadvalini to'ldirish boshlanadi.

Bayonnomani to'ldirishning keyingi qismi aynan dars o'tish mobaynida quyida ko'rsatilgan namuna bo'yicha to'ldiriladi (9-jadval). Bunda jadvalning faqatgina ikkita – 2 va 3-ustunlari ("*o'quvchilar ish faoliyatining mazmuni – 2*" va "*ish faoliyatining tugash vaqti – 3*") to'ldiriladi.

*Ikkinchi ustunga* o'quvchilar faoliyatining mazmuni va mashg'ulotning ketma-ketligi yoziladi. Masalan, o'quvchilarni saflash; raport qabul qilish; dars vazifalarini e'lon qilish va hokazo.

*Uchinchi ustunga* esa sekundomer bo'yicha har qaysi ish faoliyatining tugash vaqti yoziladi. Masalan, o'quvchilarning saflanishi va raport qabul qilishga 1 daqiqa 15 soniya vaqt ketgan bo'lsa, shu ish faoliyatining to'g'risidagi ustunga yoziladi. Shu tariqa har bir faoliyat tugagach yozib boriladi.

**3. Xronometraj bayonnomasi jadvalini to'ldirish.** Demak, dars davomida bayonnoma jadvaliga o'quvchilar ish faoliyati, ularning tugash vaqti yoziladi xolos. Darsdan so'ng tahlilchi tomonidan har qaysi faoliyatga ketgan aniq vaqt aniqlab olinishi lozim. Buning uchun shu ish faoliyatining

tugash vaqtidan oldingi ish faoliyatining tugash vaqti olib tashlanadi. Har bir faoliyatga ketgan vaqt aniqlab olingach, qolgan ustunlar faoliyatlarning turiga ko'ra tegishliligi bo'yicha to'ldiriladi. Masalan, saflanish, yurish, yugurish kabilar – mashq bajarish, dars vazifasini e'lon qilish, mashqni tushuntirish va h.k. – o'qituvchini tinglash va kuzatish. Shundan so'ng, har bir faoliyat turiga sarflangan jami vaqt bayonnoma oxiridagi qatorga yoziladi. Masalan: o'quvchilarga darsni tushuntirish uchun ketgan vaqtni aniqlash uchun shu ustundagi barcha raqamlar qo'shiladi va yig'indisi oxirgi qatorga yoziladi. Shu tartibda hamma faoliyatga ketgan jami vaqt topiladi. Shu tariqa jadval to'liq to'ldirilgach, keyingi vazifa dars zichliklarini hisoblash bo'ladi.

**4. Olingan ma'lumotlar asosida darsning umumiy va motor zichliklarini aniqlash.** Darsning umumiy va motor zichligini hisoblash uchun dars davomida o'quvchilar tomonidan amalga oshirilgan faoliyatlarni **samarali** va **samarali bo'lmagan** guruhlariga ajratib olish kerak. Shunga ko'ra, pedagog tomonidan samarali sarflangan va samarali sarflanmagan vaqtlar ajratiladi.

Pedagog tomonidan samarali sarflangan vaqtga o'qituvchini tinglash va kuzatish, mashq bajarish, shuningdek, pedagogik nuqtayi nazardan to'g'ri bo'lganda mashg'ulot joyi va jihozlarni tayyorlash, navbat kutish va dam olish uchun sarflangan vaqtlar kiradi.

Samarali sarflanmagan, ya'ni o'quv tarbiyaviy masalalarni yechishga taalluqli bo'lmagan harakatlar uchun sarflangan vaqtga – o'qituvchining aybi bilan bekor ketgan vaqt, darsga oldindan tayyorgarlik ko'rilmaganligi uchun dars vaqtida o'quvchilarni to'xtab qolishiga olib keluvchi mashg'ulot joyi va jihozlarni tayyorlanishi, o'quvchilar faoliyatini to'g'ri tashkil etmaslik natijasida yuzaga keladigan navbat kutishlar, qo'ng'iroq vaqtidan oldin darsni tugallash, intizomni buzilishi, o'quvchilarni sababsiz ish faoliyatidan ketib qolishi natijasida mashg'ulot vaqtida hosil bo'ladigan to'xtalishlar kiradi.

Darsda o'quvchilarning samarali faoliyat uchun sarflangan vaqti yig'indisining darsni umumiy vaqtiga nisbatini aniqlash orqali darsning umumiy zichligi o'lchanadi.

## Jismoniy tarbiya darsini xronometrlash

## BAYONNOMASI (1-shakl)

Sana: \_\_\_ - \_\_\_ - \_\_\_ -yil Sinf: \_\_\_ -sinf

Sinfdagi o'quvchilar soni: \_\_\_\_\_

Darsda qatnashgan o'quvchilar soni: \_\_\_\_\_

Dars o'tish joyi: \_\_\_\_\_

Dars o'tuvchi o'qituvchi: \_\_\_\_\_

Tahlilchi o'qituvchi: \_\_\_\_\_

Tahlil olingan o'quvchi: \_\_\_\_\_

Darsning oldiga qo'yi-

ladigan vazifalar: \_\_\_\_\_

Dars qismlari	O'quvchilar ish faoliyatining mazmuni	Ish faoliyatining tugash vaqti	O'qituvchini tinglash va kuzatish	Mashq bajarish	Mashg'ulot joyi va jihozlarni	Navbat kutish	O'qituvchi aybi bilan ketgan vaqt	Izoh (eslatma)
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Tayyorlov qismi	Darsni kechikib boshlash	15"					15"	
	Saflanish, raport qabul qilish	1' 15"		1'				
	Dars vazifasini e'lon qilish	1' 45"	30"					
	Diqqatni jalb qiluvchi va saf mashqlari	2' 10"		25"				
	Yurish	3' 00"		50"				
	Yugurish	5' 45"		2' 45"				
	Yurishda nafas rostlovchi mashqlar	6' 10"		25"				
	URM uchun saflanish	6' 30"		20"				
	URMni tushuntirish	7' 00"	30"					
	1-URMni bajarish	7' 40"		40"				
	2-URMni tushuntirish	7' 50"	10"					
	2-URMni bajarish	8' 30"		40"				
	3-URMni tushuntirish	8' 40"	10"					
	3-URMni bajarish	9' 15"		35"				

	4-URMni tushuntirish	9' 25"	10"				
	4-URMni bajarish	10' 10"		45"			
	5-URMni tushuntirish	10' 25"	15"				
	5-URMni bajarish	11' 15"		50"			
	6-URMni tushuntirish	11' 25"	10"				
	6-URMni bajarish	12' 05"		40"			
	7-URMni tushuntirish	12' 15"	10"				
	7-URMni bajarish	13' 00"		45"			
	8-URMni tushuntirish	13' 15"	15"				
	8-URMni bajarish	14' 05"		50"			
	9-URMni tushuntirish	14' 15"	10"				
	9-URMni bajarish	14' 55"		40"			
Asosiy qism	Umumiy safga qayta saflanish	15' 05"		10"			
	Maxsus yugurish mashqlarini bajarish	16' 45"		1' 40"			
	Pastki startdan chiqishni yugurishni tushuntirish	17' 05"	20"				
	Pastki startdan chiqib yugurish			1' 35"			Mashqni takrorlash orasidagi kutish vaqti umumlashtirilib hisoblandi.
	Navbat kutish	19' 05"				25"	
	60 m.ga yugurish texnikasini tushuntirish	19' 45"	40"				
	60 m.ga pastki startdan yugurish			1' 25"			Mashqni takrorlash orasidagi kutish vaqti umumlashtirilib hisoblandi.
	Navbat kutish	21' 35"				25"	
	Mashg'ulot joyini tayyorlash	22' 35"			1'		
	Yug. kelib uz-ka sakrash texnikasini tushuntirish	23' 35"	1'				
	Yug. kelib uz-ka sakrashda qo'nishni takrorlash	24' 45"		1' 10"			
	Yug. kelib uz-ka sakrashda qadam uzunligini moslashtirish va yugurishni tushuntirish	25' 30"	45"				
	Yug. kelib uz-ka sakrashda qadam uzunligini moslashtirish va yugurishni o'rganish	29' 30"		3' 15"			Mashqni takrorlash orasidagi kutish vaqti

	Navbat kutish				45"		umumlashtirilib hisoblandi.
	Yug. kelib uz-ka sakrashda uchish fazasini tush-sh	30' 10"	40"				
	Yugurib kelib depsinishni takrorlash	34' 25"		3' 30"			Mashqni takrorlash orasidagi kutish vaqti umumlashtirilib hisoblandi.
	Navbat kutish				45"		
	Yug. kelib uz-ka sakrashda uchish fazasini tush-sh	34' 55"	30"				
	Yug. kelib uz-ka sakrash usulini to'liq takrorlash	40' 35"		4' 45"			Mashqni takrorlash orasidagi kutish vaqti umumlashtirilib hisoblandi.
	Navbat kutish				55"		
Yakuniy qism	Umumiy safga qayta saflanish	40' 45"		10"			
	Nafas rostdash mashqlari	41' 20"		35"			
	Harakatli o'yin qoidalarini tushuntirish	41' 50"	30"				
	Harakatli o'yin o'ynash	43' 15"		1' 25"			
	Faol o'quvchilarni baholash	43' 55"	40"				
	Uyga vazifa berish	44' 25"	30"				
	Xayrlashish va darsni tugatish	44' 30"	5"				
	<b>Jami:</b>	<b>44' 30"</b>	<b>8' 10"</b>	<b>31' 50"</b>	<b>1'</b>	<b>3' 15"</b>	<b>15"</b>

**Tahlilchi:** \_\_\_\_\_

**Dars o'tgan o'qituvchi:** \_\_\_\_\_

*Izoh:* 1) Harakat faoliyati tez-tez almashinadigan faoliyatlar (masalan URM bajarish)da vaqt umumiy holda o'lchanib, oxirida shu umumiy vaqtni bo'lib yozib qo'yish mumkin.

2) Dars erta tugatilsa ham, zichlikni aniqlashda darsning umumiy vaqti 45 daqiqaligicha qoladi, erta tugatilish natijasida yo'qotilgan vaqt esa besamar ketgan vaqt hisoblanadi.

## Jismoniy tarbiya darsini xronometrlash

## BAYONNOMASI (2-shakl)

Sana: \_\_\_\_ - \_\_\_\_ - \_\_\_\_ -yil Sinf: \_\_\_\_ -sinf

Sinfdagi o'quvchilar soni: \_\_\_\_\_

Darsda qatnashgan o'quvchilar soni: \_\_\_\_\_

Dars o'tish joyi: \_\_\_\_\_

Dars o'tuvchi o'qituvchi: \_\_\_\_\_

Tahlilchi o'qituvchi: \_\_\_\_\_

Tahlil olingan o'quvchi: \_\_\_\_\_

Darsning oldiga qo'yiladigan vazifalar: \_\_\_\_\_

Dars qismlari	O'quvchilar ish faoliyatining mazmuni	Boshlash	Tugatish	Faoliyat turi
1	2	3	4	5
Tayyorlov qismi	Darsni kechikib boshlash	0"	15"	B
	Saflanish, raport qabul qilish	15"	1' 15"	I
	Dars vazifasini e'lon qilish	1' 15"	1' 45"	T
	Diqqatni jalb qiluvchi va saf mashqlari	1' 45"	2' 10"	I
	Yurish	2' 10"	3' 00"	I
	Yugurish	3' 00"	5' 45"	I
	Yurish davomida nafas rostlovchi mashqlar	5' 45"	6' 10"	I
	URM uchun saflanish	6' 10"	6' 30"	I
	URMni tushuntirish	6' 30"	7' 00"	T
	1-URMni bajarish	7' 00"	7' 40"	I
	2-URMni tushuntirish	7' 40"	7' 50"	T
	2-URMni bajarish	7' 50"	8' 30"	I
	3-URMni tushuntirish	8' 30"	8' 40"	T
	3-URMni bajarish	8' 40"	9' 15"	I
	4-URMni tushuntirish	9' 15"	9' 25"	T
	4-URMni bajarish	9' 25"	10' 10"	I
	5-URMni tushuntirish	10' 10"	10' 25"	T
	5-URMni bajarish	10' 25"	11' 15"	I
	6-URMni tushuntirish	11' 15"	11' 25"	T
	6-URMni bajarish	11' 25"	12' 05"	I
7-URMni tushuntirish	12' 05"	12' 15"	T	
7-URMni bajarish	12' 15"	13' 00"	I	
8-URMni tushuntirish	13' 00"	13' 15"	T	
8-URMni bajarish	13' 15"	14' 05"	I	
9-URMni tushuntirish	14' 05"	14' 15"	T	
9-URMni bajarish	14' 15"	14' 55"	I	

Asosiy qism	Umumiy safga qayta saflanish	14' 55"	15' 05"	I
	Maxsus yugurish mashqlarini bajarish	15' 05"	16' 45"	I
	Pastki startdan chiqishni yugurishni tushuntirish	16' 45"	17' 05"	T
	Pastki startdan chiqib yugurish	17' 05"	19' 05"	I
	60 m.ga yugurish texnikasini tushuntirish	19' 05"	19' 45"	T
	60 m.ga pastki startdan yugurish	19' 45"	21' 35"	I
	Mashg'ulot joyini tayyorlash	21' 35"	22' 35"	B
	Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini tushuntirish	22' 35"	23' 35"	T
	Yugurib kelib uzunlikka sakrashda qo'nish fazasini takrorlash	23' 35"	24' 45"	I
	Yugurib kelib uzunlikka sakrashda qadam uzunligini moslashtirish va yugurishni tushuntirish	24' 45"	25' 30"	T
	Yugurib kelib uzunlikka sakrashda qadam uzunligini moslashtirish va yugurishni o'rganish	25' 30"	29' 30"	I
	Yugurib kelib uzunlikka sakrashda uchish fazasini tushuntirish	29' 30"	30' 10"	T
	Yugurib kelib depsinishni takrorlash	30' 10"	34' 25"	I
	Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini tushuntirish	34' 25"	34' 55"	T
Yugurib kelib uzunlikka sakrash usulini to'liq takrorlash	34' 55"	40' 35"	I	
Yakuniy qism	Umumiy safga qayta saflanish	40' 35"	40' 45"	I
	Nafas rostdash mashqlari	40' 45"	41' 20"	I
	Harakatli o'yin qoidalarini tushuntirish	41' 20"	41' 50"	T
	Harakatli o'yin o'ynash	41' 50"	43' 15"	I
	Faol o'quvchilarni baholash	43' 15"	43' 55"	T
	Uyga vazifa berish	43' 55"	44' 25"	T
	Xayrlashish va darsni tugatish	44' 25"	44' 30"	T

**Tahlilchi:** \_\_\_\_\_

**Dars o'tgan o'qituvchi:** \_\_\_\_\_

**Izoh:** "I" – ish (mashq) bajarish. "T" – o'qituvchini tinglash va tushunish, "B" – o'qituvchini aybi bilan bekor ketgan vaqt.

Yuqorida berilgan ikkala jadval ham jismoniy tarbiya darsini xronometrlash bayonnomasining ikki xil ko'rinishdagi namunasi bo'lib, ularning ikkisidagi ma'lumotlar ham dars zichligini aniqlashda bir xil natijani ko'rsatadi. Sizlarga xohishingizga ko'ra, o'zingizga qulay bo'lgan turidan foydalanishingizni tavsiya etamiz. Demak, yuqorida namuna sifatida berilgan jadvaldagi ma'lumotlar bo'yicha darsning umumiy va motor zichliklarini aniqlaymiz.

Buning uchun darsda har bir faoliyat uchun sarflangan jami vaqtlarni olamiz va ulardan samarali sarflanganlarini qo'shib, yig'indisini hisoblaymiz. Yuqoridagi jadval bo'yicha o'qituvchini tinglash va kuzatishga – **8 daqiqa 10 soniya**, mashq bajarishga – **31 daqiqa 50 soniya**, mashg'ulot joyi va jihozlarni tayyorlashga – **1 daqiqa**, navbat kutishga – **3 daqiqa 15 soniya** sarflangan, o'qituvchining aybi bilan bekor ketgan vaqt esa – **15 soniyani** tashkil etmoqda.

Bundan kelib chiqadiki, darsda samarali sarflangan vaqt 2 655 soniyani (natijalarni hisoblashda daqiqani soniyaga o'girib olganimiz maqsadga muvofiq) tashkil etmoqda. Har doim dars uchun ajratilgan vaqt 2 700 soniya (45 daqiqa) bo'lishini hisobga olsak, bu 100 % ni tashkil qiladi.

Darsning umumiy zichligini aniqlashda quyidagi formuladan foydalanamiz:

$$\text{Umumiy zichlik} = \frac{\text{Samarali vaqt} * 100\%}{\text{Darsning umumiy vaqti}}$$

Darsning umumiy zichligini hisoblashda samarali sarflangan vaqtni 100 % ga ko'paytiramiz va natijani darsning umumiy vaqti 2 700 soniya (45 daqiqa) ga bo'lamiz. Masalan:

$$\begin{aligned} \text{Proporsiya tuzamiz: } & 2\,700 \text{ soniya} - 100\% \\ & 2\,655 \text{ soniya} - x\% \end{aligned}$$

Va uni hisoblaymiz:

$$2\,655 \times 100 = 265\,500$$

$$265\,500 \div 2\,700 = 98,3$$

$$x = 98,3\%$$

Demak, darsning umumiy zichligi 98,3 % ni tashkil qilgan.

Darsning motor zichligini aniqlashda esa quyidagi formuladan foydalanamiz:

$$\text{Motor zichlik} = \frac{\text{Mashq bajarish vaqti} * 100\%}{\text{Darsning umumiy vaqti}}$$

Ushbu formuladan ko'rinib turibdiki, darsning motor zichligi dars vaqtida o'quvchilarning mashq bajarishga sarflangan vaqtini darsning umumiy vaqtiga nisbati bilan aniqlanadi, ya'ni mashq bajarishga 1 910 soniya (31 daqiqa 50 soniya) sarflangan bo'lsa, quyidagicha hisoblanadi:

Proporsiya tuzamiz: 2 700 soniya – 100 %

1 910 soniya – x %

Va uni hisoblaymiz:

$$1\ 910 \times 100 = 191\ 100$$

$$191\ 100 \div 2\ 700 = 70,7$$

$$x = 70,7 \%$$

Darsning motor zichligi 70,7 % ni tashkil qilgan.

Darsning umumiy va motor zichliklari aniqlagandan keyin, uni tahlili qilish kerak. Umumiy zichlikning eng yuqori bahosi 45 daqiqaning hammasi to'g'ri va aniq ishlatilishidir. Motor zichligining yuqori yoki past bo'lishi bir qancha omillarga, darsning vazifasi, tanlangan vosita va usullarga, mashg'ulotni tashkil qilish shakllariga, mashg'ulotning moddiy tomondan ta'minlanganligi va hokazolarga bog'liq. Masalan: darsning vazifasi o'quvchilarni ular uchun yangi bo'lgan harakat bilan tanishtirish bo'lsa, darsning motor zichligi "takrorlash", "mustahkamlash" yoki "takomillashtirish" darslaridagiga qaraganda pastroq bo'ladi. Chunki, bunda o'rgatilishi lozim bo'lgan harakat faoliyatini tushuntirish, bu haqida tasavvurni shakllantirish asosiy maqsad bo'lib, bu maqsadga erishish uchun dastlab o'quvchilarga ko'proq tushuntirishga urg'u beriladi.

Hozirgi vaqtda jismoniy tarbiya darslarida darsning motor zichligining optimal darajasini baholashda quyidagilarni hisobga olish shart.

– sog'lomlashtirish vazifalarini amalga oshirishda, o'quvchilarning ish faoliyatida bajarigan harakatlarining umumiy hajmi, yuklamaning shiddati, yuklama va dam olish vaqtini almashtirish, ish qobiliyatlarini qayta tiklash vaqtini ta'minlash va boshqalar alohida ahamiyatga egadir.

– o'rganish vazifalarini amalga oshirishda o'quvchilar tomonidan bajarilgan mashqlarning soni, o'qituvchi tomonidan o'quvchilarning harakat faoliyatini baholash va tahlil qilishga ketgan vaqtni inobatga olish ham maqsadga muvofiqdir.

– tahlil qilishda o'quvchilarga berilayotgan yuklamaning miqdorini, qo'llanilayotgan mashqning darsda qanday maqsadga ishlatilayotganini aniqlash lozim.

**4. Xronometraj tahlilining matnli bayonnomasini yozish.** Yuqorida keltirilgan xronometraj natijalari asosida, matnli tahlilni ham yozish kerak bo'ladi. Matnli tahlilda darsni har bir qismlarining umumiy va motor

zichliklari, dars zichligiga ta'sir etuvchi omillar haqidagi fikr va mulohazalar bayon etilishi lozim.

Masalan, darsning tayyorlov qismida o'qituvchini tinglash va kuzatishga – *2 daqiqa 30 soniya*, mashq bajarishga – *12 daqiqa 10 soniya*, sarflangan bo'lsa, o'qituvchining aybi bilan bekor ketgan vaqt – *15 soniyani* tashkil etmoqda. Bundan ko'rinib turibdiki, tayyorgarlik qismining umumiy zichligi 98,3 % ni; motor zichligi esa 81,5 % ga teng bo'lgan.

Darsning bu qismida o'qituvchining aybi bilan besamar ketgan vaqt 1,7 % ni tashkil qildi. Bu qoniqarli natija bo'lib, o'qituvchining darsni kech boshlaganini hisobga olmaganda boshqa xatoga yo'l qo'ymaganini anglatadi. Agarda tayyorlov qismida umumiy zichlik past bo'lsa, bu o'qituvchining darsni aniq tashkil qila olmaganligi, oldindan yaxshi tayyorlanmaganligi va o'qituvchilar uchun sharoitning yaxshi emasligini ko'rsatadi. Bu qismdagi motor zichlikning yuqori darajasi mashqlarni bajarishda o'quvchilar faoliyatini tashkil qilishning frontal usulini qo'llaganligi, shuningdek, tayyorgarlik mashqlaridan unumli foydalanganligidandir. Umumtayyorgarlik va maxsus mashqlarning darsning tayyorlov qismi uchun to'g'ri tanlanganligi va darsning asosiy qismidagi vazifa uchun mos ekanligini ko'rish mumkin.

Darsning asosiy qismi 25 daqiqa 20 soniya davom etib, undagi mashq bajarish vaqti 17 daqiqa 30 soniyani tashkil etdi. Shunga ko'ra, asosiy qismning motor zichligi 69,1 % ni tashkil qildi. Bu ushbu dars takomillashtirish darsi ekanligini e'tiborga olsak nisbatan kamdir. Buning sababi dars tizimining mantiqiy aniq tuzilmaganligi, o'qituvchining darsga yetarli darajada tayyorlanmaganligidadir.

Darsni yakunlovchi qismda umumiy zichlik 100 % ni, motor zichlik esa 57,7 % ni tashkil qildi. Bu qismda motor zichlikning yuqori emasligi, bu qismda o'quvchilar organizmini tinchlantirish uchun tiklovchi mashqlar bajarish bilan birga, harakatlar tahlilini olib borilganligi hamda faol o'quvchilarni rag'batlantirilganligi sabablidir.

Shu tartibda darsning xronometraji amalga oshiriladi.

Bir vaqtning o'zida o'quvchilar va o'qituvchining faoliyatini kuzatish, uni sekundomer orqali ijrosi vaqtining o'lchovini olib borish, faoliyat mazmunini daftarda qayd qilish malakasiga ega bo'lish ko'p vaqt talab qilmaydi. Faoliyatlarning ayrimlarini ijrosiga juda qisqa vaqt ketishini

hisobga olsak 2-3 soniyali harakatlar, 2-3 soniyali bekor qolishlar, tushuntirishlarning juda qisqaligiga ketgan vaqt navbatdagi faoliyatga qo'shib ketish holatlariga ham duch kelishimiz mumkin. Xronometrlashdan asosiy maqsad dars, mashg'ulot davomida vaqtni sababsiz, besamar sarflanishini aniqlash xolos. Zichlikni oshirish uslubiyatlarini samarali tanlash va ulardan unumli foydalanish jismoniy tarbiya ta'limining samaradorligini oshiradi.

Xulosa qilib aytganda, xronometrajning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil etilishini nazorat qilish va samaradorligini oshirishga xizmat qilishda hissasi katta.

### §12.5. Tahlil qilingan darsning muhokamasi

Yuqorida o'rgangan tahlil turlarining barchasi jismoniy tarbiya darslarini nazorat qilish va kamchiliklarni bartaraf etishda muhim ahamiyatga ega. Darsni tahlil qilishda bir vaqtda barcha tahlillarni amalga oshirish, tahlil natijalarini pedagogik jamoa bilan birgalikda, dars o'tgan o'qituvchi ishtirokida muhokama qilish lozim. Buning uchun barcha tahlil turlari o'tkazilib, bayonnomalar rasmiylashtirilgach, pedagogik jamoa tahlil qilingan darsning muhokamasi majlisini o'tkazishi, majlisda darsdagi yutuqlar va kamchiliklar, yo'l qo'yilgan xatolar va uni bartaraf etish yo'llarini muhokama qilishi lozim.

O'tkazilgan tahlil tanqidiy ruhda bo'lishi bilan birga, darsni samaradorligini oshirish, o'qituvchini faoliyatini takomillashtirish uchun xizmat qilishi lozim. Shuning uchun majlisda, tahlildagi kamchiliklar ko'rsatilishi bilan birga unga yechim ham tavsiya etilishi kerak.

#### Tahlil qilingan darsning muhokamasi majlisining BAYONNOMASI

\_\_\_\_\_ning "\_\_\_\_\_" 20\_\_-yil  
(dars o'tkazgan o'qituvchining F.I.O.) majlis sanasi

\_\_\_\_\_-sinfda o'tkazilgan jismoniy tarbiya darsi tahlilining muhokamasida qatnashdilar: *(qatnashuvchilarning ismi va familiyasi qayd qilinadi)*

---

---

---

Kun tartibi:

1. \_\_\_\_\_ sinfda \_\_\_\_\_ tomonidan  
o'tkazilgan jismoniy tarbiya darsi tahlilining muhokamasi.

O'tkazilgan darsi bo'yicha so'z dars o'tkazgan o'qituvchiga berildi:  
(dars o'tkazgan o'qituvchining so'zi yoziladi) \_\_\_\_\_

2. So'z pedagogik tahlilchi: \_\_\_\_\_ ga  
berildi: \_\_\_\_\_

3. So'z pulsometriya tahlilchisi: \_\_\_\_\_ ga  
berildi: \_\_\_\_\_

4. So'z xronometraj tahlilchisi: \_\_\_\_\_ ga  
berildi: \_\_\_\_\_

5. Muhokamada qatnashuvchilarning qo'shimcha fikrlari: \_\_\_\_\_

6. Dars o'tgan o'qituvchining tahlil jarayonidagi takroriy so'zi: \_\_\_\_\_

7. Majlis boshqaruvchisining yakuniy so'zi: *(darsga, pedagogik tahlil, pulsometriya va xronometraj qatnashchilari faoliyatiga baholar hamda darsga umumiy yakuniy baholarni e'lon qiladi).* \_\_\_\_\_

**Majlis raisi** \_\_\_\_\_

**Majlis kotibi** \_\_\_\_\_

Jismoniy tarbiya darsining tahlili muhokamasining bayonnomasiga tahlil qilingan darsning konspekti, pedagogik tahlil, xronometraj va pulsometriya bayonnomalari, yurak urishining fiziologik egri chizig'i chizilgan chizma va xronometrajning jadvali ilova qilinishi lozim.

Dars tahlili muhokamasida tahlil ishtirokchilarining barchasi qatnashishlari shart. Tahlil ishtirokchilari dars o'tkazgan o'qituvchini avval ijobiy tomonlarini, yutuqlarini, so'ng kamchiliklari va nuqsonlarini o'qituvchini shaxsiyatiga tegmay, kamsitmay bayon qilishi pedagogik etikaning asosiy talablaridan biri hisoblanadi.

Tahlil boshlanishida eng avval darsi tahlil qilingan o'qituvchiga o'z darsi haqidagi fikrlarini tahlilchilarga so'zlab berishi bilan boshlanib, tahlilning oxirida unga ikkinchi marotaba so'z beriladi. Bu dars muhokamasi davomida yuzaga kelgan ayrim bahs, munozaralarga sabab bo'lgan muammolarni oydinlashtirishga imkon berishi jismoniy tarbiya ta'limi va tarbiyasi amaliyotida isbotlangan. Tahlilning yakuniy natijalari maktabning pedagogik kengashi bayonnomasiga kiritilishi bilan dars tahlili yakunini topadi.

### **Nazorat savollari**

1. Jismoniy tarbiya darsining tahlili deganda nimani tushunasiz, uning qanday turlari bor?
2. Jismoniy tarbiya darslarida tahlilning ahamiyati nimalardan iborat?
3. Jismoniy tarbiya darslarida tahlilning qanday turlaridan foydalaniladi?
4. Jismoniy tarbiya darslarini samarali tahlil qilish uchun tahlilning qanday turlaridan foydalanish kerak?
5. Jismoniy tarbiya darslarini tahlil qilishning mazmuniga nimalar kiradi?
6. Jismoniy tarbiya darslarida tahlilning umumiy turi deganda nimani tushunamiz?
7. Jismoniy tarbiya darslarida tahlil qanday maxsus (xususiy) turlarga ajratiladi?
8. Tahlilchining dars boshlanguncha bajaradigan ishlari nimalardan iborat?

9. Jismoniy tarbiya darsini tahlil qilishdan qanday maqsad ko'zlanadi?
10. Kuzatuvchi (tahlilchi)ning uslubiy tayyorgarligi ko'rsatkichlar asosida qanday ko'rsatkichlar asosida baholanadi?
11. Pulsometriya nima, uni o'tkazishdan maqsad nima?
12. Jismoniy tarbiya darslarida pulsometriyaning ahamiyati nimalardan iborat?
13. Jismoniy tarbiya darslarida pulsometriya olib borish tartibini tushuntiring.
14. O'quvchi yurak urishining tinch holatga nisbatan necha foizga o'zgargani qanday hisoblanadi?
15. Yurak urishining "egri chiziqli grafigi" qanday tuziladi?
16. Dars zichligi deb nimaga aytiladi? Umumiy va motor zichligi qanday farqlanadi?
17. Xronometraj deb nimaga aytiladi?
18. Jismoniy tarbiya darslarida xronometrajning ahamiyati nimalardan iborat?
19. Xronometraj bayonnomasi qanday qismlardan tashkil topadi?
20. Jismoniy tarbiya darsining xronometrajini o'tkazish necha bosqichda amalga oshiriladi, ular qaysilar?
21. Umumiy va motor zichligi qanday formula orqali aniqlanadi?
22. Xronometraj tahlilining matnli bayonnomasi qanday yoziladi?
23. Tahlil qilingan darsning muhokamasi qanday amalga oshiriladi?

## Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Abdullayev A.A., Xonkeldiyev Sh.X. – Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. (2-jild) – O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi, 2018-y. 392 bet.
2. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. I jild. – T.: “ITA-PRESS” nashriyoti 2014-yil 296 bet.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с., ил. (Корифеи спортивной науки).
4. Кобринский М.Е. [и др.]; под. общ. ред. М.Е. Кобринского и А.Г. Фурманова. – Физическая культура и здоровье учащихся. Часть 1. Основы знаний: пособие для учителей физической культуры – Минск: МЕТ, 2011.
5. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы [Текст]: учеб. пособие / М.: Советский спорт, 2005.
6. Raxmanov E.T. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma — “O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOT” NMIU, Toshkent – 2023, 260 bet.
7. Raxmanov E.T., Abdusalomov I.K. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (jismoniy tarbiya darslarida rejalashtirish va pedagogik nazorat). O‘quv qo‘llanma — “O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOT” NMIU. Toshkent, 2023. – 178 bet.
8. Юнусова Ю.М. Физическая культура в общеобразовательных школах Республики Узбекистан: Учебное пособие.-Т.: УзГИФК, 2004.- 184 с.
9. Salamov R.S., Aripov Yu.Yu. Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi uslubiyati asoslari. T. «Moliya». 2011.
10. Курамшин Ю.Ф. – Теория и методика физической культуры: учебник для студентов вузов / М.: Сов. спорт, 2003. – 252 С.

### XIII BOB. SOG‘LOMLASHTIRUVCHI JISMONIY TARBIYANING NAZARIY ASOSLARI

Inson tanasining rivojlanishi uning harakat faoliyati bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, doimiy harakat natijasida sodir bo‘ladi. Tabiat barcha tirik mavjudotlar, shu jumladan, odamlar uchun jismoniy qobiliyatlarni saqlash va rivojlantirish zarurligi talabini qo‘yadi. Jismoniy mashqlar yetishmasligi esa immunitet pasayishi, nafas olish va qon aylanish tizimlarida kasalliklar paydo bo‘lishiga olib keladi.

Bugungi kunda insoniyat turmush tarzida muntazam ravishda yugurish, sakrash va hakoza harakatlarga ehtiyoj kamaygan, balki odamlar, asosan, harakatsiz turmush tarzini olib borishmoqda. Shuning uchun jismoniy tarbiya zamonaviy sharoitda katta ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya inson hayotining barcha davrlarida muhim ahamiyatga ega – bolalik va o‘spirinlik davrida ular tananing to‘g‘ri rivojlanishiga yordam bersa, balog‘at yoshida ular tananing sog‘lig‘ini saqlashga va ish faoliyatini oshirishga yordam beradi, qarilikda esa harakat cheklanishi va noqulaylik davrini kechiktirishga yordam beradi.

#### §13.1. Sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari

Yosh o‘tgan sari inson organizmi qariydi, buning natijasida inson tanasining tizimlari va organlarida qaytarilmas funksional o‘zgarishlar yuz beradi, ish qobiliyati pasayadi va individual jismoniy sifatlarning ko‘rsatkichlari yomonlashadi.

Keksa odamlarning jismoniy tarbiyasining asosiy ijtimoiy vazifasi sog‘lomlashtirishdir. Shunga asoslanib, **sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalarini** shakllantirish mumkin:

1. Uzoq umr ko‘rishga, salomatlikni saqlashga yoki tiklashga, yoshga bog‘liq o‘zgarishlarni kamaytirishga, tana funksiyalarini kengaytirishga va uning ishlashini ta‘minlashga yordam beradi;

2. Hayotiy zaruriy harakat ko‘nikmalari va malakalarining yomonlashishini to‘xtatish, ularni tiklash (yo‘qolgan taqdirda), zarurlarini shakllantirish;

3. Sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning mustaqil faoliyati uchun zarur bo‘lgan bilimlarni to‘ldirish va chuqurlashtirish.

Xususiyl va qo'shimcha vazifalar kishilarning yoshi, ishning tabiati, tananing funksional holati va moslashish qobiliyati, jismoniy tayyorgarlik darajasi, individual moyillik va yashash sharoitlari bilan belgilanadi.

### §13.2. Keksalar uchun sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya vositalari

Keksalikda mushak-skelet tizimining funksiyalarini saqlash va tiklashning asosiy vositasi gigiyenik, asosiy va terapevtik gimnastikadir. Keksalar uchun mo'ljallangan gimnastika mashqlari majmualari zaiflashgan mushak guruhlariga ta'sir qilib, mushak-skelet tizimida progressiv o'zgarishlarni ta'minlaydi, kuch va egiluvchanlikni saqlaydi, harakatlarni muvofiqlashtirishni tiklaydi va normal holatni saqlaydi.

Umumiy sog'lomlashtirish, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlariga maqsadli ta'sir ko'rsatish uchun quyidagilar qo'llaniladi: dozalangan yurish, o'rtacha intensivlikda yugurish, chang'i, velosipedda yurish, suzish va boshqa siklik mashqlar, mos ravishda yuklamaning intensivligi va davomiyligi bo'yicha tartibga solinishi zarur. Bundan tashqari, intensiv yuklamalarni o'z ichiga olmaydigan turli xil sport o'yinlaridan foydalanish ham tavsiya etiladi – badminton, tennis va shu kabilar.

Keksalarni davolashning eng arzon va samarali vositasi bu nafas olish mashqlari bo'lib, u stress paytida nafas olishni yaxshilaydi, o'pkani shamollatadi va yurakning yaxshi ishlashiga yordam beradi.

Keksa yoshda ba'zi odamlar sport bilan shug'ullanishni davom ettirishadi, ammo bu yoshda mashg'ulotlar va musobaqalarda qatnashish imkoniyati cheklangan. Musobaqalar faqat ehtiyotkorlik bilan tibbiy nazorat ostida va faqat sog'lomlashtirish effekti kafolatlanishi mumkin bo'lgan yoki yuqori intensiv jismoniy faoliyat turlariga kirmaydigan sport turlarida (o'q otish, ot sporti) o'tkazilishi mumkin.

Keksa odamlarning turmush tarzidagi harakat faolligi nafaqat oldingi yosh davriga nisbatan pasayibgina qolmay, balki harakat rejimining intensivligi pasaygan bo'lsa ham oshishi mumkin. Pensiya bilan bo'sh vaqt ko'payadi, uni muntazam jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga bag'ishlash maqsadga muvofiqdir, foydali tabiiy omillardan (masalan, toza havo) foydalanish va jismoniy mashqlar, dam olish, uxlash, ovqatlanish va boshqa maxsus gigiyena sharoitlariga rioya qilish imkoniyati oshadi.

### §13.3. Sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarini tashkil etish shakllari

*Keksa odamlarning jismoniy tarbiyasi mashg'ulotlarini tashkil etish ikkita asosiy shaklda amalga oshirilishi mumkin:*

– sog'liqni saqlash guruhlaridagi mashg'ulotlarni, umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'limlarini, yurishlarni o'z ichiga olgan jamoaviy mashg'ulotlar;

– mustaqil (individual) mashg'ulotlar.

Sog'liqni saqlash guruhlari va umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'limlarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari turli xil jismoniy mashqlardan kompleks foydalanishga asoslangan. Bunday mashg'ulotlar yil davomida o'tkaziladi, mashg'ulotlarning tuzilishi va mazmuni shug'ullanuvchilarning yoshiga va boshqa sharoitlarga qarab qisman o'zgaradi. Tananing qarishi jarayonida yuklamalar ko'paytirilmaydi, lekin ba'zida shaklini o'zgartiradi va stabillashadigan funksiyani saqlab qoladi. O'zlashtirilishi kerak bo'lgan yangi materialning og'irligi kamayadi. Birinchi o'quv davrining davomiyligi 3-6 oyni tashkil etadi, ushbu davrning vazifalari tananing funksional imkoniyatlarini bosqichma-bosqich oshirish, umumiy farovonlikni yaxshilash, keyingi mashg'ulotlar uchun zarur bo'lgan yo'qolgan harakat ko'nikmalarini tiklash uchun sharoit yaratishdir. Keyingi davrlarda sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyasi asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, zarur harakat ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirishni ta'minlaydi.

Sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyasi mustaqil jismoniy faoliyat sifatida ertalabki gigiyenik gimnastika, o'rtacha intensivlikdagi siklik aerobik mashqlar, (sog'lomlashtirish yurishi, sog'lomlashtirish yugurishi), qon aylanishi va nafas olishning keskin o'sishiga olib kelmaydigan soddalashtirilgan qoidalarga muvofiq turli xil o'yinlar, yuklamalari cheklangan sport mashqlaridan iborat.

Sog'likni mustahkamlash va saqlash uchun mustaqil ravishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadigan kishi mashg'ulotni tashkil etish qoidalarini bilishi, uning tarkibiy qismlarining mohiyatini, ularning maqsadini tushunishi kerak.

#### **§13.4. Sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini tashkil etish usullari**

Sog'lomlashtirish guruhlari va umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'limlaridagi mashg'ulotlar turli xil jismoniy mashqlar majmuasiga asoslangan holda yil davomida o'tkaziladi. Yosh va boshqa xususiyatlarga qarab mashg'ulotlar qisman o'zgarishi mumkin. Tananing qarishi bilan yuklamalar oshirishi to'xtatiladi va shaklini o'zgartiradi, barqarorlashtiruvchi yo'nalishni saqlaydi.

Vazifalarni belgilashda va yuklamalarni tartibga solishda kuchga yarashlilik va individuallashtirish tamoyiliga amal qilish juda muhimdir. Agar siz ushbu yuk darajasi tananing imkoniyatlariga mos kelishiga ishonchingiz komil bo'lmasa, ortiqcha ishning birinchi alomatlarida uni kamaytirishingiz kerak. Shaxsiy mashg'ulotlar doirasida siz yuklamalarni asta-sekin oshirishingiz mumkin. Tezlik, kuch mashqlari va tana holatini keskin o'zgartiradigan mashqlar ehtiyotkorlik bilan qo'llaniladi.

Mushak-skelet tizimi va nafas olish organlarining yoshga bog'liq involyutsiyasi (qarishi)ga qarshi turish uchun muhim bo'lgan mahalliy mashqlar har kuni amalga oshiriladi. Bularga quyidagilar kiradi: alohida organlarga sezilarli yuk bilan bog'liq bo'lmagan asosiy mushak guruhlari uchun yengil vaznli mashqlar (rezina amortizator bilan qo'l va oyoq mashqlari, gantellar bilan mashqlar), mushaklarni cho'zish va bo'shashtiruvchi mashqlar va nafas olish mashqlari.

Umurtqa pog'onasida yuz beradigan yoshga bog'liq o'zgarishlarni sekinlashtiradigan mashqlarga alohida e'tibor berilishi kerak. Muntazam cho'zilish mashqlari, agar ular ehtiyotkorlik bilan bajarilsa, dastlabki qizdiruvchi mashqlar bilan birgalikda harakatlar hajmining asta-sekin oshishi salbiy ta'sirga ega bo'lmaydi.

Siklik mashqlarni bajarishda keksa odamlarning yosh xususiyatlari o'rtacha intensivlikdagi yuklamalar mos keladi. Ushbu yoshda maksimal va submaksimal shiddatli maxsus tayyorgarlik mashqlari (masalan, qisqa va o'rta masofalarga yugurish)ni bajarish tavsiya etilmaydi. Yuklama intensivligining keskin oshishi yurak yetishmovchiligi va boshqa salbiy hodisalarga olib kelishi mumkin.

Ko'pincha mashg'ulotning dastlabki bosqichlarida qo'llaniladigan uzoq yurish bilan bog'liq yuklamalar quyidagi taxminiy me'yorlar asosida

dozalanadi: birinchi bosqichda uning tezligi soatiga 4–6 km/soat dan 6–7 km/soatgacha davom etadi. Sogʻlom odamlar 70–100 daqiqa, kichik funksional ogʻishlari yoki kasallikning dastlabki shakllari boʻlgan odamlar uchun 60–80 daqiqa, sogʻligʻida jiddiy muammolari boʻlganlar uchun – 30–60 daqiqa oraliqda bajarishi tavsiya etiladi.

Yurishni rejimga muvofiq masofa 1,5-3 km dan boshlab va asta-sekin 5-8 km gacha uzaytirish tavsiya etiladi. Shu bilan birga, yurish tezligi va davomiyligi sogʻlik holatiga qarab tartibga solib boriladi. Keksalikda piyoda yurish masofasi 10 dan 25 km gacha, velosipedda – 30–50 km, harakatning oʻrtacha tezligi soatiga 4–5 km boʻlishi maqsadga muvofiq.

Murakkab tarkibga ega boʻlgan mashgʻulotlar umumiy qabul qilingan tuzilishga muvofiq tashkil qilinadi. Darsning tayyorgarlik va yakuniy qismining davomiyligi tinglovchilarning yoshiga mutanosib ravishda ortadi. Asosiy mashqlarni bajarib boʻlgach, yetarli dam olish (faol va passiv) talab qilinadi, nafas olish va tiklovchi mashqlarini bajarish tavsiya etiladi.

Mashgʻulotdagi yuklamaning umumiy dinamikasi asta-sekin toʻlqinli shaklda oʻsish borishi kerak. Bunda asosiy yuklama darsning asosiy qismining oʻrtasiga yoki ikkinchi uchdan biriga toʻgʻri keladi. Jismoniy faoliyatga sarflangan vaqtning darsning umumiy davomiyligiga nisbati boʻlgan harakat faoliyatining zichligi bu holda juda keng diapazonga ega. Bu siklik xarakterdagi faoliyatda muhim, murakkab xarakterdagi faoliyatda kam ahamiyatga ega boʻlishi mumkin.

Jismoniy faollikning toʻlqinli shaklda boʻlishi tananing deyarli barcha tizimlarining holatini sezilarli darajada oʻzgartiradi. Tananing holatini va uning jismoniy faoliyatga boʻlgan reaksiyalarini shugʻullanuvchi tomonidan oʻz-oʻzini nazorat qilishi muhim rol oʻynaydi, chunki har bir organizmning reaksiyalari butunlay individualdir.

Oʻz-oʻzini nazorat qilishda obyektiv va subyektiv oʻzini oʻzi boshqarish usullari qoʻllaniladi. Subyektiv usullarga quyidagilar kiradi: oʻz-oʻzini kuzatish va tananing umumiy holati, uyqu, jismoniy va aqliy ish qobiliyati, kayfiyat, tayanch-harakat va mushak tizimining holatini umumiy baholash. Obyektiv usullar quyidagilardan iborat: puls va qon bosimini nazorat qilish, tana vaznini oʻlchash, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi koʻrsatkichlari.

Keksalarning jismoniy tarbiyasi o'ziga xos xususiyatlarga ega. Bu xususiyatlar yurak-qon tomir tizimi, nafas olish organlari, tayanch-harakat apparati va tananing boshqa a'zolari va tizimlarida yuzaga keladigan yoshga doir o'zgarishlar bilan bog'liq. Organizmning mehnat qobiliyatining pasayishi tufayli qariyalar uchun jismoniy tarbiya asosan rekreatsion (tiklovchi) xarakterga ega. Keksalar uchun jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtiruvchi tabiati jismoniy zo'riqishlardan keyin qariyalar tanasining sekin tiklanishini hisobga olgan holda, tejamkor yuklarni o'z ichiga oladi.

### Nazorat savollari

1. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalariga nimalar kiradi?
2. Keksalar uchun sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya vositalari nimalardan iborat?
3. Sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini tashkil etishning qanday shakllari mavjud?
4. Sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini tashkil etishda qanday usullardan foydalaniladi?
5. O'z-o'zini nazorat qilishda obyektiv va subyektiv o'zini o'zi boshqarish usullariga nimalar kiradi?
6. Keksalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini olib borishda yuklama intensivligining keskin oshishi qanday salbiy hodisalarga olib kelishi mumkin?

## Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Abdullayev A.A., Xonkeldiyev Sh.X. – Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. (2-jild) – O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2018-y. 392 bet.

2. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. I jild. – T.: "ITA-PRESS" nashriyoti 2014-yil 296 bet.

3. Биологические и социальные основы физической культуры: учебное пособие по дисциплине Физическая культура для студентов всех специальностей / сост. Пасиченко В.А., Давиденко Д.Н. - Минск: БГТУ, 2012.

4. Гужаловский А.А. / Основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие. для техникумов нац. культ. - М.: Физическая культура и спорт, 2014.

5. Карсаевская Т.В. / Социально-биологическая обусловленность изменений физического развития человека. / Т.В. Карсаевская. - Ленинград, 2004.

6. Рахманов Е.Т. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma — "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT" NMIU, Toshkent – 2023, 260 bet.

7. Рахманов Е.Т., Abdusalomov I.K. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (jismoniy tarbiya darslarida rejalashtirish va pedagogik nazorat). O'quv qo'llanma — "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT" NMIU. Toshkent, 2023. – 178 bet.

## Xulosa

Ushbu darslik jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash bo'yicha yetakchi va yo'naltiruvchi fan bo'lib hisoblangan "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati" fani doirasida tayyorlangan bo'lib, ikki qism, XIII bobdan iborat. Har bir bob tizimlilik asosida, ilmiy-uslubiy hamda o'quv-uslubiy ma'lumotlarga asoslangan holda tayyorlangan.

*Birinchi qismda* fanning umumiy tavsifi, vosita va uslublari, tamoyillari, harakatlarga o'rgatish jarayonlari keng yoritilgan berilgan bo'lsa, *ikkinchi qism* maktabgacha va maktab ta'limi muassasalaridagi jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari, mashg'ulot shakllari (dars, sinfdan va maktabdan tashqari mashg'ulotlar), o'quvchilar faoliyatini tashkil etish usullari haqidagi zaruriy bilimlar bilan birgalikda, ta'lim jarayonini rejalashtirish, tashkil etish va o'tkazish, nazorat va tahlil qilish bo'yicha ko'nikma va malakalarni shakllantirishga ko'maklashuvchi ma'lumotlar bilan to'ldirilgan. Shuningdek, kirish qismida, jismoniy tarbiya va sport sohasida olib borilayotgan amaliy ishlarning metodologik asosini tashkil etuvchi Prezidentimiz farmon va qarorlari hamda hukumatimiz tomonidan qabul qilinayotgan qarorlar mazmuni atroflicha bayon etilgan, jismoniy tarbiya va sportning inson hayotidagi tutgan o'rni xususan, o'sib kelayotgan yosh avlod ta'lim-tarbiyasi bilan aloqadorligiga alohida urg'u berilgan hamda bo'lg'usi soha mutaxassislariga qo'yilayotgan kasbiy talablarga to'xtalib o'tilgan.

Darslikning I bobi "**Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati o'quv fani sifatida**" deb nomlangan bo'lib uning tarkibida, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining vazifalari, asosiy tushunchalari, jismoniy rivojlanish, jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat, jismoniy madaniyat bazasi, sport – jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi, amaliy jismoniy tarbiya, sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya hamda jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining o'quv rejasidagi boshqa fanlar bilan aloqadorligi keng yoritib berilgan.

Darslikning II bobi "**Jismoniy tarbiya tizimi**" deb nomlangan bo'lib uning tarkibida jismoniy tarbiya tizimi rivojlanishining tarixan qonuniyligi, jismoniy tarbiya tizimining g'oyaviy negizi, maqsadi va vazifalari, jismoniy

tarbiyaning umumiy tamoyillari, shaxsni har tomonlama kamol toptirish tamoyili, jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan aloqasi tamoyili, ilmiy-amaliy va dasturiy mezonlar negizi hamda jismoniy tarbiyani o'rganadigan maxsus fanlar xususida ma'lumotlar berilgan.

III bob "**Jismoniy tarbiya vositalari**"ga bag'ishlangan bo'lib uning tarkibida, jismoniy tarbiya vositalari tarkibi, jismoniy mashqlar, jismoniy mashqning o'ziga xos belgilari, jismoniy mashqlarning ta'sir o'tkazishini aniqlovchi omillar, jismoniy mashqlar texnikasi, harakatlar xarakteristikasi, kinematik, ritmik va dinamik xarakteristikalar, jismoniy mashqlarni bajarish fazalari, jismoniy mashqlarning pedagogik turkumlari, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari hamda gigiyenik omillarning qo'llanilishi bo'yicha uslubiy tavsiyalar havola etilgan.

Darslikning IV bobida "**Uslubiy tamoyillar va ularni jismoniy tarbiya jarayoniga kiritish yo'llari. Jismoniy tarbiyaning metodik va maxsus tamoyillari**" bo'yicha ma'lumotlar berilgan bo'lib uning tarkibida, umumiy metodologik tamoyillar, onglilik va faollik tamoyili, ko'rsatmalilik tamoyili, bajara olish va individuallashtirish tamoyili, jismoniy tarbiyaning maxsus tamoyillaridan esa, jismoniy tarbiya jarayonining uzluksizligi tamoyili, yuklamalar va dam olishni tizimli uyg'unlashtirish tamoyili, rivojlantiruvchi-mashqlantiruvchi ta'sirlarni asta-sekin oshirib borish tamoyili, yuklamalar dinamikasining moslashtirilgan muvozanati tamoyili, mashg'ulotlarni siklli tuzish tamoyili hamda jismoniy tarbiya yo'nalishlarining yoshga mosligi tamoyillarining mazmun-mohiyati keng ochib berilgan.

V bob "**Ta'lim uslublari**" deb nomlangan bo'lib uning tarkibida, ta'limning uslubga qo'yadigan umumiy talabi, ta'lim uslublarning turkumlari, qat'iy tartiblashtirilgan mashq uslubi, o'yin uslubi, musobaqa uslubi, bir butun konstruktiv mashqlar uslubi, bo'laklab o'rgatish uslubi, so'zdan foydalanish uslublari, idrok qilishning ko'rgazmali uslublari, harakatni ko'rsatish, ko'rgazmali o'quv qurollari namoyishi hamda tovush va yorug'lik signalizatsiyasi usullari uslubiy jihatdan batafsil yoritilgin.

Darslikning VI bobi "**Jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash asoslari**" deb nomlangan bo'lib uning tarkibida, jismoniy qobiliyatlarning umumiy tavsifi, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishning asosiy qonuniyatlari, muvofiqlash layoqatlari va chaqqonlik qobiliyatini tarbiyalash, tezkorlik

qobiliyatini tarbiyalash, egiluvchanlik qobiliyatini tarbiyalash, kuch qobiliyatini tarbiyalash, chidamlilik qobiliyatini tarbiyalash bo'yicha o'quv-uslubiy hamda o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlar jarayonida olingan va asoslangan ma'lumotlar, ilmiy tilda, ravon va tushunarli tarzda keng hamda batafsil bayon etilganligi sababli, ushbu darslik har qanday kitobxon tomonidan aniq xulosalar chiqarilishga xizmat qiladi.

VII bob esa "**Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi**"ga bag'ishlangan bo'lib, maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining mazmuni, bu yoshdagi bolalarda hayotiy-zaruriy harakatlari va jismoniy qobiliyatlarini tarbiyalash va bunda qo'llaniladigan jismoniy tarbiyaning vositalari hamda asosiy uslublari talaba va kitobxonlar uchun tushunarli tilda tushuntirilgan.

Darslikning VIII bobi "**Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasi**" deb nomlanib, unda maktab o'quvchilari jismoniy tarbiyasining ijtimoiy-pedagogik ahamiyati, maqsadi, vazifalari va shakllari, maktab o'quvchilari jismoniy tarbiyasini tashkil etish shakllari, xususan, darsning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining asosiy shakli sifatidagi o'rni, uning tuzilishi, uning o'ziga xos xususiyatlari, unga qo'yiladigan talablar, vazifalari va mazmuni tushuntirilgan. Shuningdek, jismoniy tarbiya darsi pedagogik vazifalariga ko'ra tasniflab berilgan.

Darslikning IX bobida "**Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish shakllari**" mohiyatini ochib bergan. Unda o'quvchilar faoliyatini tashkil etish shakllariga tavsif berilib, faoliyatni tashkil etishning frontal, guruh, individual va aylanma usullari haqida batafsil ma'lumotlar berilgan. Shuningdek, dars zichligining darsda o'quvchilar faoliyatini tashkil etish usullariga bog'liqligi ham bu bob doirasida ma'lum darajada o'rganilgan.

Darslikning X bobi "**Jismoniy tarbiyaning sinfdan va maktabdan tashqari shakllari**" haqida ma'lumotlar beradi. Bob doirasida sinfdan va maktabdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya tizimining mazmuni o'rganilib, sinfdan tashqari mashg'ulotlar: ertalabki badantarbiya, katta tanaffusdagi o'yinlar, jismoniy tarbiya daqiqalari va maktablardagi sport soatlari hamda maktabdagi jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish tadbirlarining o'quvchilar faoliyatiga ta'siri ochib berilgan. Bundan tashqari, maktabdan tashqari mashg'ulotlar haqida ham ma'lumotlar berib o'tilgan.

Darslikning XI bobi, “**Jismoniy tarbiya jarayonida rejalashtirish, maktab dasturi va asosiy rejalashtirish hujjatlarining tavsifi**”ga bag‘ishlangan bo‘lib, jismoniy tarbiya jarayonida rejalashtirish va pedagogik nazorat bo‘yicha atroflicha ma‘lumotlar berib o‘tilgan. Xususan, jismoniy tarbiya jarayonida rejalashtirish bosqichma-bosqich tushuntirilib, umumiy o‘rta ta‘lim maktablarida jismoniy tarbiya bo‘yicha umumiy ishlar rejasi, maktab o‘quv ishlarini rejalashtirishga tayyorgarlik va ularga qo‘yiladigan texnologik talablar, o‘qituvchi tomonidan tuzib chiqiladigan rejalashtirish hujjatlari haqida batafsil ma‘lumotlar mavjud. Shuningdek, jismoniy tarbiya jarayonida pedagogik nazorat mohiyati ham tushunarli tilda bayon qilingan.

XII bob “**Jismoniy tarbiya darslarining tahlili**”ga bag‘ishlangan va unda jismoniy tarbiya darslarining tahlili, uning ahamiyati va mazmuni umumiy tarzda va jismoniy tarbiya darsining pedagogik tahlili, darslarda pulsometriya va uni o‘tkazish uslubiyati hamda uning ahamiyati, jismoniy tarbiya darslarida yuklamani aniqlash (pulsometriya) usuli va uni olib borish uslubiyati, dars zichligi va uning turlari, darslarda zichlikni aniqlash (xronometraj) usuli va uni olib borish uslubiyati hamda tahlil qilingan darsning muhokamasi ko‘rib chiqilgan.

XIII bob esa, “**Sog‘lomashtiruvchi jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari**”ga bag‘ishlangan bo‘lib, uning asosiy vazifalari, keksalar uchun sog‘lomashtiruvchi jismoniy tarbiya vositalari, sog‘lomashtirish mashg‘ulotlarini tashkil etish shakllari va usullari haqida ma‘lumotlar mavjud.

Jismoniy tarbiya va sport ta‘lim tizimining yanada rivojlanishida sohada faoliyat olib borayotgan olimlardan har tomonlama puxta ilmiy izlanishlarga asoslangan adabiyotlar yaratish va amaliyotga tadbiiq etishlarini davrning o‘zi taqozo etadi. Jismoniy tarbiya o‘qituvchilar, murabbiylar va yo‘riqchilari esa ushbu o‘quv-uslubiiy adabiyotlardan unumli foydalangan holda o‘zlarining amaliiy tajribalarini havola etishlari lozim bo‘ladi. Sohada faoliyatni ushbu asosda tashkil etish orqali, foydalanilayotgan vosita va usullardan yangicha ijodiiy yondashuvlar asosida amaliyotda qo‘llashlari orqali, jismoniy tarbiya va sport rivojlanishiga o‘zlarining munosib xissalarini qo‘shishga erishishlari mumkin bo‘ladi.

## Atamalar lug'ati (glossary)

---

### - A -

**Aralash mashqlar** – mushak cho'zilishida ham tashqi, ham ichki kuchlarni ta'minlaydi. Ularni bajarishda faol va sust harakatlarni almashtirib turishi zarur.

**Antropometriya** – inson tanasini o'lchash usullari va uslublari to'plami.

**Aylanma mashg'ulot usuli** – darsning ma'lum bir vaqtida o'quvchilar 4–8 kishilik bir necha guruhga bo'linib, o'qituvchi ko'rsatmasiga binoan turli snaryad yoniga yoki mashg'ulot joyiga boradilar va o'qituvchi signali bo'yicha mashqlarni mustaqil bajara boshlaydilar.

**Aylanma usul** – bunda har bir sportchi (jamo) boshqalari bilan birma-bir uchrashib chiqqunga qadar musobaqa davom ettiriladi.

**Amaliy funktsiya** – jismoniy mashqlarni mehnat faoliyatida kasb-amaliy tayyorgarlik omili sifatida maxsus tayyorgarlik tizimida qo'llanilganda ko'rinadi.

**Adaptasiya** – organizmning atrof-muhit sharoitlari, mashg'ulotlar va ularning o'zgarishiga moslashish jarayoni.

**Aralash mashqlar** – mushak cho'zilishida ham tashqi, ham ichki kuchlarni ta'minlaydi. Ularni bajarishda faol va sust harakatlarni almashtirib turishi zarur.

**Axborot funksiyasi** – jismoniy madaniyat vositalari va ularni ko'paytirish yo'lida avloddan – avlodga qimmatbaho ma'lumotlar qoldirishda va ularni yig'ishda inson va uni imkoniyatlari katta ahamiyatga ega.

### - B -

**Bajara olish va individuallashtirish tamoyili** – jismoniy tarbiya vazifalari, vositalari va uslublarning shug'ullanuvchilar imkoniyatlariga optimal mos kelishini talab etishdir.

**Bazali mezosikllar** – organizmning asosiy tizimlaridagi funksional imkoniyatlarini ko'tarib, jismoniy sifatlarini tarbiyalaydi, texnik-taktik va psixologik tayyorgarlikni takomillashtiriladi.

**Barqarorlik mezonlari** – Sport “forma”sining ushbu mezonlari sportchi muayyan bir vaqt mobaynida qo‘lga kiritgan yutuqlarni namoyish etish bilan, ya’ni u eng yuqori natijaga erishganligi yoki yuqori yutuqqa bir bahya kelganligi barqarorlikni ko‘rsatganligi bilan tavsiflanadi.

**Bajara olish va individuallashtirish tamoyili** – jismoniy tarbiya vazifalari, vositalari va uslublarining shug‘ullanuvchilar imkoniyatlariga optimal mos kelishini talab etishdir.

**Buyruq** – o‘ziga xos va jismoniy tarbiyada so‘zdan foydalanishning eng ko‘p tarqalgan uslubidir. U harakatning darhol bajarilishiga, uning tugallanishiga, yoki harakatlar bajariladigan tezlik darajasining o‘zgarishiga tegishli bo‘lishi mumkin.

## – D –

**Dars** – mashg‘ulotlarning tizimli shakli bo‘lib, bir xil yoshdagi, bir xil qobiliyatga ega bo‘lgan bolalarga, belgilangan vaqt ichida dastur mavzularini o‘qitish jarayoni.

**Dars tuzilishi** – alohida darsni tuzishda foydalaniladigan taxminiy mo‘ljalli rejadir. Dars tuzilishi o‘qituvchiga mashqlarni oqilona tanlash, materialni to‘g‘ri joylashtirish va darsdagi yuklamani aniqlashga yordam beradi. Dars tuzilishi dastur materiallarini izchil o‘rganish asosida belgilangan vazifalarga bog‘liq.

**Darsgacha gimnastika mashqlari** – o‘quvchilarning aqliy ish qobiliyatlari va oldilarida turgan o‘quv faoliyatlariga istak bildirishi hamda badan a‘zolarida salbiy siljishlarni ogohlantirish, uzoq vaqt harakatsizlikda bo‘lgan vaziyatni yo‘qotish.

**Dekompensatsiyalangan charchash bosqichi** – insonning barcha urinishlariga qaramasdan, faoliyat samarasini saqlab qola olmasligi. Agar shu holatda ish davom ettirilsa, bir ozdan keyin uni bajarishdan bosh tortish vaqti keladi.

**Dinamik sust mashqlar** – sherikning yordami ta’sirida, o‘z gavdasi bilan yoki qo‘shimcha kuch ishlatib tashqi qarshilikni yengishdir.

**Dinamik urinish usuli** – maksimal tezlik yoki sur‘atda katta bo‘lmagan og‘irliklar bilan mashqlar bajariladi. U tezlik kuch qobiliyatlarini – “portlash” kuchini rivojlantirish uchun qo‘llaniladi.

**Doimiy charchash** – qator mashqlardan keyin yetarli darajada tiklanib olmaslik natijasida ro‘y beradi. Doimiy charchash jarayonida yangi harakat ko‘nikmalarini egallash qobiliyati pasayadi, ish qobiliyati tushadi, tana qarshiligi susayadi.

– E –

**Egiluvchanlik** – tayanch-harakat apparatining majmuaviy morfologik xususiyati bo‘lib, inson gavdasining alohida bo‘g‘imlaridagi bir-biriga nisbatan bo‘lgan harakatdir. “Egiluvchanlik” atamasini gavdani yoki umumiy harakat zanjirini ulovchi deb tavsiflash mumkin.

**Eksperiment** – ilmiy tadqiqot uslubi bo‘lib, tadqiqotchini qiziqtiradigan hodisa va voqealar uning o‘zi tomonidan atayin uyushtiriladi.

**Epchillik** – muvofiqlash nuqtayi nazaridan murakkab harakatlarni bajarish, ularni tez o‘zlashtirish, yuzaga kelgan vaziyatga qarab harakatlarni o‘zlashtira olish qobiliyati bilan tavsiflanadi.

**Ertalabki gimnastika** – yasli va bog‘chalarda ertalabki ovqatlanishdan oldin, bolalar uylarida esa uyqudan turib o‘tkaziladi. Yaslilarda 2 yoshgacha bo‘lganlarda ertalabki gimnastika individual yoki 5-10 kishiga bo‘lingan guruhlarda, yoshi kattalarda esa bolalarning barchasi bilan birgalikda umumiy o‘tkaziladi. Ertalabki gimnastika xilma-xil yurish, yugurish va turli xil mashqlar bajarish hamda sakrash bilan tugallanadi. Ayrim hollarda mashq syujetiga, ritmiga moslashtirilgan qo‘shiqlar bilan o‘tkaziladi.

**Eshitish (tovush) ko‘rgazmasi usuli** – tovush signallari yordamida harakatning masofa-vaqt va vaqt holatini aniqlashga yordam beradi.

**Egiluvchanlik** – harakat-tayanch apparatining majmuaviy morfologik xususiyati bo‘lib, inson gavdasining alohida bo‘g‘imlaridagi bir-biriga nisbatan bo‘lgan harakatdir. “Egiluvchanlik” atamasini gavdani yoki umumiy harakat zanjirini ulovchi deb tavsiflash mumkin.

**Eksperiment** – ilmiy tadqiqot uslubi bo‘lib, tadqiqotchini qiziqtiradigan hodisa va voqealar uning o‘zi tomonidan atayin uyushtiriladi.

**Epchillik** – muvofiqlash nuqtai nazaridan murakkab harakatlarni bajarish, ularni tez o‘zlashtirish, yuzaga kelgan vaziyatga qarab harakatlarni o‘zlashtira olish qobiliyati bilan tavsiflanadi.

**Eshitish (tovush) ko‘rgazmasi usuli** – tovush signallari yordamida harakatning masofa-vaqt va vaqt holatini aniqlashga yordam beradi.

**Fan** – yuqori malakali mutaxassislar tayyorlovchi va ulardan foydalanuvchi, ilg'or pedagogik va axborot texnologiyalarini ishlab chiquvchi.

**Frontal (yoppasiga) shug'ullanish usuli** – mashqlarni barcha o'quvchilar bir vaqtda bajaradilar. Uning ustunligi ko'proq o'quvchilarni qamrab olishda, darsda yuqori zichlikka va katta jismoniy og'irlikka erishilishidir.

**Funksiya** – deganda o'ziga xos xususiyatga ega bo'lib, insonga va inson munosabatlariga, muomalasiga ta'sir ko'rsatish, shaxs va jamiyatni ma'lum talabini qondirish va rivojlantirish tushuniladi.

**Faollik** – bu inson tomonidan namoyon qilinadigan faoliyat o'lchovi yoki kattaligi, uning ishga kirishish darajasidir.

**Faol egiluvchanlik** – harakatning katta amplitudasiga erishgan inson qobiliyati bo'lib, bo'g'implardan o'tuvchi mushak guruhlarining qisqarishi tufayli paydo bo'ladi.

**Fazoviy tavsiflar** – unga quyidagilar tegishli:

- tana va uning qismlari holati,
- harakat yo'nalishi,
- harakat amplitudasi (yoki trayektoriyasi) harakat kengligi.

**Fazoviy vaqt tavsiflari** – bular tana va uning qismlarini makonda siljishini belgilaydi:

- tezlik,
- tezlanish,
- sekinlanish.

**Gigiyenik omillar** – mehnat, dam olish, ovqatlanish, tevarakatdagi muhitning shaxsiy va ijtimoiy gigiyenasi tadbirlaridan iboratdir.

Gigiyenik omillar shaxsiy va jamoat gigiyenasi talablarini o'z ichiga olib, mehnat gigiyenasi, ovqatlanish, dam olish va tashqi muhitning zararli omillari va boshqalar jismoniy mashqlarni bajarish mashg'ulotlarida gigiyenik talab va me'yorlarga rioya qilishni taqazo etadi. Ular jismoniy

mashqlar ta'sirchanligini, samaradorligini oshirishini ilmiy, amaliy jihatdan isbotlangan.

**Guruhli usul** – unda o'quvchilar guruhlarga bo'linadilar, har bir guruh o'qituvchi topshirig'iga binoan mustaqil shug'ullanadi mashq uchun jihoz va inventar yetishmaganda shu usulga murojaat qilinadi. Vaqtdan oqilona foydalanish maqsadida bir vaqtda ikkita-uchta mashq turi o'rganiladi. Guruhlar ma'lum bir vaqtdan so'ng joy almashadilar.

– H –

**Harakat amplitudasi** – bu harakatning kengligidir. Amplitudaning katta-kichikligi burchak darajalari bilan aniqlanadi. Gavdaning bir necha zvenolari harakatining umumiy amplitudasini ba'zan chiziqli o'lchov bilan yoki shartli belgilar (masalan, yarim cho'qqayish) bilan aniqlaydilar. Inson gavdasi ayrim zvenolarining harakatlari amplitudasi bo'g'imlarning tuzilishiga, bog'lovchi apparat hamda muskullarning egiluvchanligiga bog'liq.

**Harakatni oliy tartibda bajara olish** – o'zlashtirilgan, o'rganilgan harakatlarni oz kuch sarflab, sarflanadigan energiyani o'ta iqtisod qilib turmushda aniq qo'llay olishdir.

**Harakat tezligi** – inson jismini yoki ayrim bo'lagini ma'lum vaqt birligi ichida fazoda o'rin almashishi tushuniladi.

**Harakatning tuzilishi (strukturasi)** – uning yagona bir butunlik sifatidagi barcha tarkibiy qismlarining o'zaro qonuniy bog'lanishidir.

**Harakatning vaqt xarakteristikasi** – harakatning qancha vaqt davom etishi va uning sur'ati bilan ifodalanadi.

**Harakat sur'ati** – harakat siklining takrorlanish chastotasi yoki vaqt birligi ichidagi harakat miqdori tushuniladi.

**Hajm** – yuklama ta'sirining davomiyligi va ayrim yoki ko'pgina mashq, mashg'ulot, davr, bosqich, davra kabilar vaqtida bajarilgan ishlarning umumiy miqdori.

**Harakat ko'nikmalari** – harakat faoliyati jarayonida harakatlarni avtomatlashmagan holatda boshqarish qobiliyatidir.

**Harakat malakasi** – mashqlarni ko'p marotaba stereotip tarzda takrorlash natijasida hosil bo'ladi. Harakat malakasi – bu faoliyatining shunday bajarish qobiliyatiki, unda diqqat faoliyatning natijasi va sharoitiga

yo'naltirib, uning tarkibiga kiradigan ayrim harakatlarga nisbiy e'tibor bilan bajara olishdir. Malakani harakatlarni avtomatlashgan holatda boshqarish qobiliyati deb atasa ham bo'ladi.

### **Harakat faoliyatiga o'rgatish bosqichlari:**

*Dastlabki o'rgatish bosqichi.* Bu o'rgatish jarayonida harakatning asosiy variantini umumiy tarzda bajarish malakasi tarkib topadi.

*Chuqurroq o'rganish bosqichi.* Bunda harakatni zarur darajada aniq bajarish malakasi hosil bo'ladi.

*Mustahkamlash va yanada takomillashtirish bosqichi.* Bu harakat ko'nikmasining paydo bo'lishi, shuningdek, undan har xil sharoitlarda foydalana olish bilan bog'liqdir.

**Harakat muvofiqliligi** – tana qismlarining fazo va vaqt bo'yicha, bir vaqtlik va ketma-ket, harakat vazifasiga, atrof-muhit va inson holatiga mos harakatlarining muvofiqlashtirilgan uyg'unligi.

**Harakatning ritmi** – bunda fazoda va vaqt birligida kuchni nisbatan to'g'ri taqsimlash tushuniladi.

**Harakatning tempi** – deganda, harakat siklining qaytarish chastotasi yoki ma'lum vaqt birligi ichida bajarilgan harakat tushuniladi.

**Harakat muvofiqliligi** – tana qismlarining fazo va vaqt bo'yicha, bir vaqtlik va ketma-ket, harakat vazifasiga, atrof muhit va inson holatiga mos harakatlarining muvofiqlashtirilgan uyg'unligi.

– I –

**Ideomotor usul** – harakatlarni hayolan bajarish davomida harakatning bajarilayotgan elementlarini yo ovoz chiqarib, yoki "ichida" o'ziga aytib turadi. Bu usullar harakat faoliyatini tez o'zlashtirish hamda takomillashtirishga imkon beradi, natijada o'rgatish sifati oshadi.

**Individual shug'ullanish** – mazkur mashg'ulotlar vrach yordamida bolalar jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda o'tkaziladi. Bu mashg'ulotlarda tana tuzilishida nuqsoni borlar yoki surunkali hamda, yurak tomir sistemasida kasali borlar shug'ullanishi uchun qulay imkoniyatlar bor. Uni davom etish muddati kasallarni jismoniy tayyorgarligi darajasiga bog'liq. Mashg'ulotlar davomida shifokor maslahati asosiy rolni o'ynaydi.

**Individuallashtirish** – bu shug‘ullanuvchilarning shaxsiy vosita va usullardan foydalangan holda o‘rgatishdir. Shaxsiylik asosan harakatlarni egallashda organizmni jismoniy mashqlarga bo‘lgan reaksiyasi bilan belgilanadi.

**Iroda tayyorgarligi** – sportchining iroda tayyorgarligi o‘zining pedagogik mohiyati jihatidan sport faoliyati sharoitga moslab amalga oshiriladigan ahloqiy tarbiya, jumladan, irodani tarbiyalash jarayonidir.

**Izometrik mashqlar** – ishlab turgan mushaklar harakat birliklarining maksimal sonini birdaniga kuchaytirish imkoniyatiga ega. Ular quyidagilarga bo‘linadi:

mushaklarning sust harakatidagi mashqlar (qo‘llarda, elkalarda, belda og‘irlikni ushlab turish);

ma‘lum vaqt davomida va ma‘lum holatda mushaklarning faol kuchayishidagi mashqlar (yarim bukilgan oyoqlarni to‘g‘rilash.)

**Izokinetik urinishlar usuli** – bu usulning o‘ziga xosligi u qo‘llanilganda tashqi qarshilik kattaligi emas, harakatning doimiy tezligi kattaligi berilishidadir. Mashqlar maxsus trenajerlarda bajariladi, ular turli tezliklarda harakat qilishga imkon.

**Izotermik urinishlar usuli** – qisqa muddatli maksimal kuchlanishlarni bajarish bilan ifodalanadi. Bu usulning o‘ziga xosligi u qo‘llanilganda tashqi qarshilik kattaligi emas, harakatning doimiy tezligi kattaligi berilishidadir. Mashqlar maxsus trenajerlarda bajariladi, ular turli tezliklarda harakat qilishga imkon beradi.

– J –

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

**Jismoniy madaniyat bayramlari** – bayram kunlari (yangi yil, navro‘z, mustaqillik, konstitutsiya kunlari) ga bag‘ishlab yoki bog‘chadan maktabga kuzatish, bitiruv kechasi va boshqalar tarzida o‘tkaziladi. har xil o‘yinlar, raqslar, musiqa bilan bajariladigan jismoniy mashqlar bayram dasturi senariysiga kiritilishi mumkin.

**Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli** – jismoniy mashqlar barcha hodisalar va jarayonlarga o‘xshash o‘zining mazmuni va shakliga ega. Jismoniy mashqni bajarishda sodir bo‘ladigan mexanik, biologik, psixologik jarayonlarning to‘plami jismoniy mashqlarning mazmunini vujudga keltiradi, ularning ta‘siridan harakat faoliyati uchun qobiliyat rivojlanadi.

Jismoniy mashqning shakli ularning ichki va tashqi tuzilishini muvofiqligida ko‘rinadi.

**Jismoniy yuklama** deganda butun dars jarayonida jismoniy mashqlarning shug‘ullanuvchilar organizmiga ko‘rsatadigan muayyan ta‘siri tushuniladi.

**Jismoniy tarbiya darslarida pulsometriya** olib borishdan asosiy maqsad, darsdagi yuklamani o‘quvchilarning yoshiga, tayyorgarligiga, mashg‘ulot o‘tkaziladigan joyning sharoitiga muvofiqligini aniqlashdan iborat.

**Jismoniy rehabilitatsiya** — odam organizmining buzilgan yoki vaqtincha yo‘qotilgan funksiyalarini hamda nogironlarning va jismoniy imkoniyatlari cheklangan boshqa shaxslarning ijtimoiy hamda kasbiy faoliyatga bo‘lgan qobiliyatlarini jismoniy tarbiya va sport vositalari hamda usullaridan foydalangan holda tiklash (tuzatish va kompensatsiya qilish).

**Jismoniy mashqlar texnikasi** – sportda mashq bajarish yoki musobaqa faoliyati bu eng avvalo harakat faoliyati bo‘lib, uning asosini fikriy faoliyatning tashqi ko‘rinishi, harakat vazifalarini hal etish usuli sifatidagi harakat holati tashkil etadi.

**Jismoniy tarbiya** – pedagogik jarayon bo‘lib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo‘lgan asosiy harakat ko‘nikma, malakasini va ular bilan bog‘liq bo‘lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan.

**Jismoniy tarbiyalash** – yuksak madaniyatga ega bo‘lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog‘lom insonni shakllantirish maqsadida shaxsni tarbiyalashga, insonning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishga, uning jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini orttirishga qaratilgan jarayon;

**Jismoniy tarbiyaning maqsadi** – yoshlar organizmini har tomonlama mustahkamlashdan, mehnatga layoqatli va vatan mudofaasiga tayyorlashdan iborat.

Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari:

Insonlarning jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlanishi maqsadida organizmning shakl va funksiyalarini uyg'un ravishda kamol toptirish. Kishilarning sihat-salomatligini mustahkamlash, uzoq umr ko'rishni ta'minlash.

Hayotiy jihatdan muhim bo'lgan harakat mahorati, ko'nikmalarini hamda maxsus bilimlarni shakllantirish.

Jismoniy tarbiya darslariga qo'yiladigan asosiy vazifalar:

Ta'limiy;

Tarbiyaviy;

Sog'lomlashtirish.

**Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari:**

Insonlarning jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlanishi maqsadida organizmning shakl va funksiyalarini uyg'un ravishda kamol toptirish. Kishilarning sihat-salomatligini mustahkamlash, uzoq umr ko'rishni ta'minlash.

Hayotiy jihatdan muhim bo'lgan harakat mahorati, ko'nikmalarini hamda maxsus bilimlarni shakllantirish.

**Jismoniy tarbiya tizimini g'oyaviy negizini** – insonni har tomonlama rivojlanish, shaxsni har tomonlama gormonik tarbiyalash, jamiyatni rivojlanishida faol insonlarni yetishtirishdagi ma'naviyatni tashkil etadi.

**Jismoniy tarbiya tizimining ilmiyligi** – jismoniy tarbiya sohasi bo'yicha ilmiy tadqiqot ishlarining keng tarqalganligi va uni amaliyot bilan bog'lab olib borilayotganligi, jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining ilmiy fanlari hisoblangan pedagogika, psixologiya, anatomiya, fiziologiya, biomexanika, sport metereologiyasi va boshqa fanlar bilan chambarchas bog'liq bo'ladi.

**Jismoniy rivojlanish** – inson organizmining asta-sekinlik bilan tabiiy sharoitda shakllanishi – tashqi ko'rinishini va xarakat faoliyatining o'zgarishi jarayonidir.

**Jismoniy bilim** – jismoniy mashqlarni bajarishga oid maxsus nazariy tushunchalar va ularni lozim bo‘lganda turmushda qo‘llash mahorati va ko‘nikmalarini o‘z ichiga oladi.

**Jismoniy tayyorgarlik** – erishilgan va birlashgan ishchanlikni, amaliy harakatdagi ko‘nikma va malakalarni maqsadli faoliyatning samaradorligiga ta‘sir ko‘rsatish bo‘yicha tashkil topgan jismoniy tayyorgarlik natijasidir.

**Jismoniy madaniyat** – jamiyat a‘zolari jismoniy kamolotga erishishini maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirish uchun maxsus vositalar, uslublar va sharoitlarni yaratish hamda ulardan ratsional foydalanish bo‘yicha erishilgan yutuqlarning majmuasidir.

**Jismoniy madaniyat harakati** – ijtimoiy yo‘nalish bo‘lib, buning oqimida kishilarni birgalikda, jismoniy madaniyat boyliklarini ishlatish va ko‘paytirishga qaratilgan faoliyatdir.

**Jismoniy kamolot** – bu har tomonlama jismoniy tayyorgarlik va garmonik jismoniy rivojlangan, mehnat va boshqa sohalardagi talablarga javob bera oladigan individual talantining yuqori darajada rivojlanganligini ko‘rsatadi, shaxsni har tomonlama rivojlanish va uzoq yillar sog‘ligini mustahkamlash qonuni bilan murosada bo‘ladi.

**Jismoniy madaniyat shakllari deganda**, jismoniy madaniyat tuzilishi jixatidan turi, ko‘rinishi va har xil turligi bilan farqlanishi tushuniladi.

Jismoniy madaniyat turlari deb jismoniy madaniyatni elementlarga nisbatan katta birikmasini uni tuzilishi bo‘yicha funksiyalari bilan bog‘langanligiga aytiladi. Har xil turliligi deb katta bo‘lmagan shakllarni, xar xil turlarda bo‘lishi tushuniladi.

**Jismoniy madaniyat “funksiyasi” deganda**, uning o‘ziga tegishli obyektiv xususiyatlari bilan insonga va inson munosabatlariga, muomalasiga ta‘sir ko‘rsatishi, shaxs va jamiyatni ma‘lum talabini qondirilishi va rivojlantirilishi tushuniladi.

**Jismoniy madaniyatning maxsus funksiyalari deganda**, madaniyatning boshqa turlariga taalluqli bo‘lmagan, alohida xususiyatga ega bo‘lgan funksiyalar tushuniladi. Bular uni ko‘rinishlari va har xil turlarini xususiyatiga qarab bo‘linadi.

1) Ta'lim va tarbiya funksiyasi. Jismoniy madaniyatning umumiy ta'lim tizimidagi doimiy tarzda, hayotda kerak bo'ladigan, harakat ko'nikmasi va malakalarini, ular bilan bog'liq bilimlarni tashkil topishida foydalanganda to'liq ko'rinadi.

2) Amaliy funksiyasi. Jismoniy madaniyatning mehnat faoliyatida, professional amaliy tayyorgarlik omili sifatida maxsus tayyorgarlik tizimida qo'llanganda ko'rinadi.

3) Sport funksiyasi. Sportni yuqori ko'rsatkichlar sohasida, jismoniy madaniyat maksimal natijalarga erishish omili hamda jismoniy va unga bevosita taalluqli imkoniyatlarni ko'rsatishda aniq ko'rinadi.

4) Rekriativ va sog'lomlashtirish-reabilitatsiya funksiyasi. Jismoniy madaniyatni dam olishni tashkil qilish sohasida yoki organizmni maxsus qayta tiklash tizimida, charchashga qarshi kurash omili sifatida, emotsional talablarni qondirishda va organizmni vaqtincha yo'qotgan funksional imkoniyatlarini qayta tiklashda ko'proq ko'rinadi. Ko'pgina ilmiy ishlarda gipodinamiya yurak qon-tomir tizimi kasalliklariga olib kelishi isbotlangan. Shuning uchun ham rekriativ va sog'lomlashtirish funksiyasining ahamiyati juda katta.

**Jismoniy madaniyatning umumiy funksiyalari**, ya'ni madaniyatga taalluqli bo'lgan hamma umumiy funksiyalar, u yoki bu holda jismoniy madaniyat sohasida ham ko'rinadi:

1) Estetik funksiyasi. Jismoniy madaniyatni o'ziga xos xususiyatlari bilan bevosita bog'liq bo'lib, insonlarni jismoniy kamolotga, sog'lom bo'lishga, umumiy garmonik rivojlanishiga bo'lgan talablarini qondiradi. Shuning uchun ham har xil san'at turlarida jismoniy madaniyat turlarini qayd qilish keng yo'l olgan bo'lsa, sportning o'zi ham san'atning ko'pgina ko'rinishlarini qabul qiladi.

2) Normativ funksiyasi. Jismoniy madaniyatni jamiyatdagi amaliyotda ishlatilishi bilan, ma'lum mezonlar ishlab chiqiladi va mustahkamlanadi. Bular esa tartiblashtirilgan, sport ko'rsatkichlarini me'yorlashtirilgan ko'rsatkichi, jismoniy kamolotning umumiy kriteriyalari, jismoniy yuklamani me'yorlashtirish qoidalari va h.k. bo'ladi. Bular amaliyotda "Alpomish" va "Barchinoy" sport majmuasi va O'zbekiston Respublikasi sport klassifikatsiyasida yaxshi ko'rsatilgan.

3) Axborot funksiyasi. Jismoniy madaniyat vositalari va ularni ko'paytirish yo'lida, avloddan avlodga qimmatbaho ma'lumotlarni qoldirishda va ularni yig'ishda inson va uning imkoniyatlari katta o'rin egallaydi.

**Jismoniy tarbiya vositalari** – jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar.

**Jismoniy mashq** deb, jismoniy tarbiya qonuniyatlari talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumi tushuniladi.

**Jismoniy tarbiyaning vositasi sifatida** havo, quyosh nuri, suv jismoniy tarbiya jarayonida tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari tarzida foydalaniladi.

**Jismoniy mashqning shakli** ularning ichki va tashqi strukturasi muvofiqligida ko'rinadi. Mashqning ichki strukturasi shu faoliyatni bajarishda ishtirok etadigan skelet muskullari, ularning qisqarishi, cho'zilishi, buralishi va h.k., biomexanik, bioximik bog'lanishlari – energiya sarflanishi, yurak-tomir, nafas olish, nerv boshqaruvi va boshqa organlardagi jarayonlar, ularning o'zaro bog'liqligini o'z ichiga oladi.

Mashqning tashqi shakli, tashqi strukturasi esa o'sha mashqning tashqi ko'rinishi, harakatni bajarish paytiga ketgan vaqt yoki kuch sarflash me'yori va harakat intensivligini ko'rinishi bilan xarakterlanadi.

**Jismoniy tarbiyaning vositasi sifatida** havo, quyosh nuri, suv jismoniy tarbiya jarayonida tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari tarzida foydalaniladi.

**Jismoniy qobiliyatlar** – insonning u yoki bu mushak faoliyati talablariga javob beradigan va uning samarali bajarilishini ta'minlaydigan ruhiy – fiziologik hamda morfologik xususiyatlari majmuasidir.

**Jismoniy qobiliyatlarning ko'chishi** – bir qobiliyatning rivojlanish darajasidagi yo'naltirilgan o'zgarish boshqasining rivojlanish darajasida o'zgarishlar sodir bo'lishi natijasida yuzaga keladi.

**Jismoniy qobiliyatlar** – insonning u yoki bu mushak faoliyati talablariga javob beradigan va uning samarali bajarilishini ta'minlaydigan ruhiy - fiziologik hamda morfologik xususiyatlari majmuasidir.

**Jismoniy qobiliyatlarning ko'chishi.** Turli jismoniy qobiliyatlar bir-birlari bilan chambarchas aloqada rivojlanadi. Bir qobiliyatning rivojlanish darajasidagi yo'naltirilgan o'zgarish boshqasining rivojlanish darajasida o'zgarishlar sodir bo'lishiga olib keladi. Bu hodisa "jismoniy qobiliyatlarning ko'chishi" deb ataladi. **Ko'chish ijobiy va salbiy bo'lishi mumkin.** Ijobiy ko'chishda bir qobiliyatning rivojlanishi boshqasining takomillashuviga ta'sir ko'rsatadi. Masalan, "portlovchi" kuchning ortishi - harakatlar tezligiga. Salbiy ko'chishning xususiyati shuki, bir qobiliyatning rivojlanishi ikkinchisining o'sishini sekinlashtiradi yoki uning rivojlanish darajasini pasaytiradi.

**Jismoniy mashqlar** jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi hisoblanib, ular yordamida sportchi organizmiga aniq maqsadli ta'sir ko'rsatiladi, shuningdek, ular yordamida o'quv-mashq darslarini samarali tashkil etish hamda o'tkazish uchun sharoit yaratiladi, bu jarayonda sog'lomlashtiruvchi, ta'lim va tarbiyaga oid vazifalar hal etiladi.

– K –

**Ko'rgazmalilik usuli** hamma yoshdagi guruhlarda yoshning katta-kichikligiga, harakat malakasi zahirasining ko'p yoki ozligiga qarab qo'llashning mezoni belgilanadi.

Eng kichik malaka zahirasi kam bo'lib, ularda mashqlar haqida tasavvur hosil qilish juda qiyin bo'ladi. Mashqqa o'rgatish uchun ko'rgazmalik uslubiyatidan ko'proq foydalaniladi.

**Katta tanaffusda o'tiladigan o'yinlar:** uning maqsadi: o'quvchilar sog'lig'ini mustahkamlash va faol dam olish, chiniqish, aqliy va jismoniy ish qobiliyatlarini oshirish, jismoniy mashqlarni muntazam ravishda bajarishni odat tusiga kiritishdan iboratdir.

Katta tanaffuslarda o'tkaziladigan o'yinlarni o'tkazish quyi sinf o'quvchilari uchun quyidagilarni amalga oshirishga yordam beradi:

Harakat faoliyatini oshirishga;

Faol va mazmunli dam olishni va hordiq chiqarishni tashkil etishga;

Butun organizm tonusini va ish qobiliyatining tezroq tiklanishini ta'minlashga, jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish ko'nikmalarini shakllantirishga.

**Kasbiy jismoniy tayyorgarlik** jismoniy tarbiyaning ixtisoslashtirilgan jarayonlari turlaridan biri bo'lib, shaxsning jismoniy hamda u bilan bog'liq psixik fazilatlarini rivojlantirishga, shuningdek, harakat, mahorat va malakalarini kasbiy faoliyatning aniq xususiyatlariga moslab shakllantirishga qaratilgandir.

**Kuch** – insonning jismoniy imkoniyatlarini tavsiflovchi ko'rsatkich sifatida – bu mushaklar kuchlanishi oqibatida tashqi qarshilikni yengish yoki unga qarshilik ko'rsatish qobiliyatidir.

**Ko'rsatmalilik** insonning sezgi organlarini bilish jarayoniga jalb qilishni anglatadi.

**Keskin charchash** qisqa paytdan, ammo sportchining jismoniy tayyorgarligi darajasiga mos kelmaydigan o'ta jadal ishlashdan keyin ro'y beradi.

**Kompensatsiyalangan charchash bosqichi**, qiyinchiliklarning ortib borishiga qaramasdan, insonning avvalo irodaviy urinishlari va harakat amallarining biomexanik tuzilishini qisman o'zgartirish hisobiga avvalgi sur'atlarni saqlab turish vaqti.

**Kritik tezlik**, kislorodga ehtiyoj aerob imkoniyatlarga teng va mashqlar kislorodning maksimal ko'rsatkichlari sharoitida bajariladi aerob-anaerob funksiyalarni rivojlantiradi.

**Kuch chidamliligi** deb insonning tashqi qarshiliklarga uzoq vaqt bardosh berish yoki unga qarshi turish qobiliyatiga aytiladi.

– M –

**Maktabgacha yoshdagilarning** jismoniy tarbiyasida tabiatning sog'lomlashtirish kuchlari, gigiyenik omillar va jismoniy mashqlardan vosita sifatida foydalaniladi.

**Moddiy-texnika vositalariga** sport trenajyorlari, ixtisoslashtirilgan asbob-uskunalar, nazorat va axborot apparatlari kiradi

**Mushak** – anatomik to'qima bo'lib, asab impulslari ta'sirida qisqaradigan, ko'ndalang - chiqish yoki silliq mushak to'qimasidan iborat bo'lgan inson tanasining organi.

Skelet mushaklari - skelet muskullarini alohida boylamlar tashkil qilib, biriktiruvchi to'qimalardan yupqa parda bilan o'ralgan. Mushaklar paylar orqali suyaklarga yopishadi va inson harakatlanishini ta'minlaydi.

**Motor zichligi** – dars davomida o'quvchilarning mashq bajarishlari uchun, ya'ni bevosita maqsadli harakat faoliyatlari uchun sarflangan vaqtning butun dars uchun ajratilgan vaqt nisbatiga aytiladi.

**Mashg'ulot talablarining asta-sekin va maksimal ortib borishi.** Inson taraqqiyotini boshqarish jarayonida funksional yuklamalarni doimiy suratda yuksaltirib borish zaruriyati tug'ilishi yuqorida ko'rsatib o'tildi. Bu sport mashg'uloti uchun nihoyatda to'g'ridir, chunki sport yutuqlarining darajasi (boshqa sharoitlar teng bo'lganda) mashg'ulot talablari darajasiga mutanosibdir.

**Mashg'ulot yuklamalarining to'liqsimon o'zgarishi.** Aslida yuklamalarni asta-sekin oshira borish to'g'ri chiziqli, bosqichli yoki to'liqsimon bo'lishi mumkin. Sport mashg'uloti uchun ko'proq to'liqsimon dinamika xarakterli hisoblanadi. Bunga sabab avvalo sportchi organizmining funksional va adaptatsion imkoniyatlariga qo'yiladigan talablarning nihoyat darajada yuksakligidir.

**Mashg'ulot jarayonining siklligi.** Sikllilik, ya'ni ma'lum mashg'ulotlarning, bosqichlarning, nisbatan to'la takrorlanib turishi mashg'ulot jarayonining butun strukturasi uchun xarakterlidir. Mashg'ulotning katta (jumladan, yillik va yarim yillik) hamda kichik (mikrosikl) sikllari bo'ladi.

**Maksimal yuklama** deganda ko'pincha «haddan tashqari ko'p», batamom charchatib tashlaydigan yuklama tushuniladi. Uni organizmning funksional qobiliyatlari chegarasidagi, hech qachon uning moslashuv imkoniyatlaridan tashqari chiqmaydigan yuklama deyish to'g'riroq bo'ladi.

**Maxsus egiluvchanlik** – alohida bo'g'imlardagi juda katta harakat bo'lib, alohida faoliyat turidagi talablarga mos keladi.

**Maksimal quvvat bo'lagida tezlik chidamliligini rivojlantirishning asosiy vositasi** kesimlarni bellashuvlardagiday maksimal yoki unga yaqin tezlikda bosib o'tishdir. Bu yerda insonning rekord tezligi emas, balki uning shaxsiy imkoniyatlari nazarda tutilmoqda.

**Mashg'ulotning yo'nalishi.** Birinchi bosqichda sport formasining mustahkam poydevorini yaratish kerak. Bu vazifa sportchi tayyorgarligining asosiy bo'limlariga muvofiq quyidagicha aniq hal etiladi.

**Mashg'ulot yo'nalishining o'zgarishi.** Sport formasiga kirib olingandan keyin, uni butun mas'uliyatli musobaqalar davomida saqlab turish va sport yutuqlariga erishishga aylantirish vazifasi paydo bo'ladi. Yuqorida aytganimizdek, sport formasi - bu faqat holatgina emas, balki jarayon hamdir - sportda yutuqlarga erishishga tayyor ekanlikni ko'rsatuvchi barcha fazilat, malaka, mahoratlarni uzluksiz takomillashtirib boruvchi jarayon hamdir.

**Mashq bilan chiniqqanlik** - mashg'ulot vositasida organizmning muayyan bir ishga moslashganlik darajasidir.

**Maxsus tayyorlovchi mashqlar** malakali sportchilarning mashg'ulotlari tizimida markaziy o'rinni egallaydi. Bular harakatlarning muvofiqlash tuzilishi, makoniy, makon - vaqt, ritm hamda energetik tavsiflarga, asab - mushak zo'riqlashlari, jismoniy qobiliyatlarning ko'proq namoyon bo'lishi jihatlaridan musobaqa mashqlariga ancha o'xshash bo'lgan harakatlardir.

**Mashg'ulot usuliyati** atamasi mashg'ulotning muayyan vazifalarini hal etish hamda eng yuksak mashg'ulot samarasiga erishishga yo'naltirilgan vositalar, usullar va usuliy yo'llar birligini ifodalaydi.

**Mezon** - biron narsani baholash, aniqlash yoki sinflarga ajratish belgisi.

**Mikrosikl tuzilishi.** Birinchi bosqichning mikrosikllari sportchining har tomonlama rivojlanishi uchun optimal sharoit yaratishga moslab tuziladi. Eng keng tarqalgan sikli - bir haftalik sikldagi asosiy mashg'ulotlarning miqdori turli soha-dagi sportchilarda odatda 3 - 5 tagacha bo'ladi.

**Musobaqalar tizimi** o'z ichiga bir qator an'anaviy va noan'anaviy bo'lmagan musobaqalarni birlashtirib, sport faoliyatini nisbatan alohida shakl sifatida tashkil qiladi. Bular ma'lum tartibda o'zining masshtabi, ahamiyati, sportchini tayyorlash bosqichlari va boshqa sharoitlariga qarab bo'linadi.

**Musobaqa faoliyati**- bu tartiblashtirilgan raqobat bo'lib, o'z qobiliyatini obyektiv ravishda solishtirish va maksimal darajada natija ko'rsatilishini ta'minlash hamda tartibga solishdir.

**Mutloq kuch** inson kuchi potensialini tavsiflaydi va izometrik tartibda cheklanmagan vaqtda maksimal erkin mushak harakatining kattaligi bilan yoki ko'tarilgan yukning eng yuqori og'irligi bilan o'lchanadi.

**Musobaqa mashqlari** bu tanlangan sport turlari bo'yicha musobaqa sharoitida qo'llaniladigan tarkibda musobaqa bellashuvini olib borish vositasi sifatida xizmat qiladigan yaxlit faoliyat yoki harakatlar yig'indisidir.

**Mushak kuchi.** Mushak kuchi mushakning zo'riqish darajasi, shuningdek, tashqi qarshilik yoki og'irlikka qarshi harakatlar kattaligi bilan tavsiflanadi.

**Mushak kuchi** insonning jismoniy imkoniyatlarini tavsiflovchi ko'rsatkich sifatida - bu mushaklar kuchlanishi oqibatida tashqi qarshilikni engish yoki unga qarshilik ko'rsatish qobiliyatidir.

**Mushaklarning ishlash tartibi.** Harakat amallarini bajarish jarayonida mushaklar kuchini quyidagicha namoyon qilishi mumkin:

- ◆ o'z uzunligini kamaytirganda (engib o'tuvchi, ya'ni miometrik tartib, masalan shtangani yotgan holda ko'tarish);

- ◆ uning cho'zilishida (yon beruvchi, ya'ni pliometrik tartib, masalan elkada yoki ko'krakda shtanga bilan o'tirib turish);

- ◆ uzunligini o'zgartirmasdan (ushlab turuvchi, ya'ni izometrik tartib, masalan 4-6 s davomida egilgan holda cho'zilgan qo'llarda gantellarni ushlab turish);

- ◆ uzunlikning o'zgarishi va mushaklarning taranglashuvi (aralash, ya'ni auksotonik tartib, masalan, halqalarga tiralgan holda ko'tarish, tiralgan holda ko'llarni cho'zish («krest») va «krest»ni ushlab turish).

**Mushak** - anatomik to'qima bo'lib, asab impulslari ta'sirida qisqaradigan, ko'ndalang - chiqish yoki silliq mushak to'qimasidan iborat bo'lgan inson tanasining organi. Skelet mushaklari - skelet muskullarini alohida boylamlar tashkil qilib, biriktiruvchi to'qimalardan yupqa parda bilan o'ralgan. Mushaklar paylar orqali suyaklarga yopishadi va inson harakatlanishini ta'minlaydi.

**Maksimal kuch** – asab mushak tizimiga mushaklar maksimal qisqarganda berilishi mumkin bo‘lgan eng katta kuch.

**Mushaklarning ta’sirchanlik qobiliyati** - asab-mushak apparatining (AMA) o‘ziga xos xususiyati, mushaklarning shiddatli mexanik cho‘zilishidan so‘ng keskin namoyon bo‘ladigan kuchli harakat urinishi.

**Maxsus chidamlilik** – faoliyatning ma’lum turi talablari bilan belgilanadigan sharoitlarda ishni samarali bajara olish va charchoqqa bardosh berish qobiliyati.

– N –

**Nazariya** – deganda, asosan, u yoki bu sohadagi tajribalarni umumlashtiruvchi, tabiat qonunlarini, ob’ektiv ravishda ko‘rsatishi asosiy bilimlarni inson ongida namoyon bo‘lishi tushuniladi.

**Nisbiy kuch** mutloq kuch kattiligining jism massasiga nisbatan munosabati bilan, ya’ni jismning bir kilo og‘irligiga to‘g‘ri keladigan kuch kattaligi bilan baholanadi. Bu ko‘rsatkich har xil vazndagi insonlarning tayyorgarligini taqqoslash uchun qulay.

– O –

**Oddiy sezish** - avvaldan ma’lum bo‘lgan harakatni bajarish uchun kutilmagan xabar. Masalan kutilgan xabar bo‘yicha, yugurishga start berish, tez otish, ko‘krakdan yoki boshdan oshirib to‘p tashlash. Sezishning qolgan turi hammasi murakkabdir.

**Onglilik** – bu insonning obyektiv qonuniyatlarni to‘g‘ri tushunish, ularni tahlil qila olish va shunga muvofiq o‘z faoliyatini amalga oshirish qobiliyatidir.

**Oraliqli usul takroriyga o‘xshab ketadi.** Ularning har ikkisi mashqning muayyan dam olish oraliqlari bilan ko‘p marotabalab takrorlanishi asosiga quriladi. Lekin, agar takroriy usulda yuklamaning organizmga ta’sir ko‘rsatish xususiyati mutlaqo mashqning o‘zi bilan aniqlansa (davomiyligi va shiddati bilan), u holda oraliqli usulda dam olish oraliqlari ham katta mashg‘ulot ta’siriga ega bo‘ladi.

**Operativ holat:** alohida mashqlarning ta’siri ostida o‘zgaruvchan va tezlikda o‘tuvchi (bularni mashg‘ulotlar dasturini tuzishda, mashqlarning

davom etish vaqti, xarakteri, shiddati va uni bajarish, davom etish vaqti va dam olish intervalining xarakteri hisobga olinadi.

– P –

**Pedagogning darsga tayyorlanishi** – deganda, birinchidan, dars konspektini yuqori saviyada ishlab chiqib, oqqa ko‘chirish va darsning muvaffaqiyatli o‘tishi uchun bevosita tayyorgarlik qurish (darsni moddiy-texnika tomonidan ta‘minlanishi va o‘quvchilar, o‘qituvchi yordamchilari, navbatchilar, guruh boshliqlarini tayyorlash) nazarda tutiladi.

**Pedagogik tiklash vositalari** sportchilarni ish qobiliyati va tiklanish jarayonini mushak faoliyati bajaradigan ishini maqsadiga muvofiq ravishda tashkil etiladi.

**Pulsiyometriya olib borishdan asosiy maqsad**, darsdagi yuklamani o‘quvchilarning yoshiga, tayyorgarligiga, mashg‘ulot o‘tkaziladigan joyning sharoitiga muvofiqligini aniqlashdan iborat

**Puls** – lotincha turtki- tomir urishi, yurak qisqarishi natijasida qon tomirlarining ritmik tebranishi; kengayib-torayishi demak.

**Portlovchi kuch** – insonning eng qisqa fursatda eng katta kuchini namoyon qilish qobiliyati.

**Premotorlik** – harakat boshlangunga qadar mushakning elektr faolligining paydo bo‘lishi. Bu bosqich barqarorlashgan va 25-60 m/s ni tashkil qiladi.

**Psixologik uslublari** va vositalari - (autagen va psixologiyani boshqaruvchi mashg‘ulot, ishontiruvchi uyqu dam olish (gipnoz), o‘z-o‘zini ishontirish va boshqalar) keyingi yillarda keng tarqaldi.

– Q –

**Qobiliyatlar rivojining harakat faoliyati rejimiga bog‘liqligi.** Jismoniy qobiliyatlar ularning namoyon bo‘lishinigina emas, ularni bajarishning muayyan rejimda ham talab qiladigan faoliyat jarayonida rivojlanadi.

**Qobiliyatlar rivojining notekis va geteroxronligi** (turli vaqtga mansubligi). Rivojlanishning notekisligi bir bosqichdagi jismoniy qobiliyat ko‘rsatkichlarining o‘sish darajasi boshqalardagiga qaraganda ancha jiddiy bo‘lishi mumkinligini bildiradi.

– R –

**Ritmik tavsiflar** Harakat ritmi uchun harakatning kuchi, alohida kuch bilan bajariladigan qismlarining vaqt jihatdan xilma-xil munosabatda bo'lishi bilan xarakterlidir.

– S –

**Sport** – qisqa ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati deyilsa, keng ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati, shu faoliyat asosidan kelib chiqadigan maxsus tayyorgarlik hamda uning me'yor va yutuqlari tushuniladi.

**Sport maktabi** – sportchilarni tayyorlashni yagona tizimi bo'lib, bir guruh mutaxassislarni ijobiy izlanishga asoslanadi.

**Sport mashg'uloti** – bu tanlangan sport turida yuqori sport natijalariga erishishga yo'naltirilgan pedagogik ixtisoslashtirilgan sport takomillashuvi jarayonidir.

**Sport mashg'uloti vositalari** - bu tanlangan sport turining xususiyatlarini hisobga olgan holda shakllanadigan har xil jismoniy mashqlar bo'lib, ular to'rt asosiy guruhga bo'linadi: umumtayyorlovchi, yordamchi, maxsus tayyorlovchi va musobaqa mashqlari. Ular yordamida sportchilarning sport mahorati darajasini ko'tarish mumkin.

**Sport musobaqalari** - ko'rsatish uslubi, sport yutuqlarini baholash va taqqoslash, sport sohasidagi raqobatlarini o'ziga nisbatan boshqarishdir. Sport musobaqalari, boshqalar bilan muloqotda bo'lishni kerakli omili, shaxsni tashkil topishini vositasi, inson imkoniyatlarini anglab etish, etalon ko'rsatkichlarini tuzishga qaratilgan.

**Sport musobaqalarini maqsadi** - kuchli sportchilar va jamoalarni aniqlash, sport mahoratini takomillashtirish, jismoniy ma'daniyat va sportni targ'ibot qilish, sport tashkilotlari, murabbiylar, sportchilar, hakamlar faoliyatiga obyektiv baho berishdir.

**Sport harakati**- ijtimoiy harakatning maxsus shakli bo'lib, tuzish, rivojlanish, saqlash, sport boyliklarini qabul qilish va almashish, shaxsni tashkil topishi uslubi, jamiyatga ishchi kuchi hamda vatanning faol himoyachilarini tayyorlaydi. O'zbekistonda sport harakati- g'oyaviy kurashning kerakli sohasi bo'lib, ommaga ta'sir ko'rsatuvchi, insonda milliy ongni tarbiyalovchi tomonlaridan biridir.

**Sport faoliyati** - harakat faoliyati rivojlanishini oliy shakli bo'lib, inson faoliyati jarayonining ko'p qirraliligi insonni jismoniy va psixologik rivojlanishi hamda takomillashuvini jamiyatning talabiga nisbatan tashkil qilishdir.

**Sport tayyorgarligi** - sportchilar mashg'ulotini qamrab oluvchi, ko'p omilli jarayon bo'lib, musobaqalarga tayyorlanish va qatnashish, mashg'ulot jarayonini va musobaqani tashkil qilish, mashg'ulot va musobaqani ilmiy-metodik va material-texnik tomonidan tayyorlash; kerakli shart-sharoitni, sport ishlari mashg'uloti o'qish va dam olish bilan qo'shib olib borishini hisobga oladi.

**Sport tayyorgarligi tizimi** - bilim, vositalar, uslublar, shakllar va shu muhitda tashkil qilish bilan sportchini eng yaxshi darajada tayyorlashni ta'minlash, shuningdek, sportchini tayyorlashni amaliy faoliyatidir.

**Sportchini tayyorlash** - kengroq tushuncha bo'lib, u sportda yuksak ko'rsatkichlarga erishishga tayyor bo'lishi va uni amalga oshira borishni ta'minlovchi barcha vositalardan foydalanishni o'z ichiga oladi.

**Sport mashg'ulotlari tizimi** - bu sportchilar tayyorlashda beriladigan bilimlarni, tamoyillarni, uslublari va sport ko'rsatkichini, shuningdek, mashg'ulot jarayonini boshqarish va tashkil qilishda amaliy faoliyatini bir butunligidir.

**Sport ko'rsatkichlari** - bu sport mahorati va sportchi qobiliyatini qaysi darajada ekanligini ko'rsatib, aniq natijalarda beriladi. Aniq holda, tayyorlash tizimini samarali amalga oshirishi mobaynida sport ko'rsatkichlari, sportchini iqtidorligini aniqlaydi.

**Sport formasi** pedagogik nuqtai nazardan qaraganda sportchining yutuqqa erishishga optimal tayyor ekani hamma tomonlarining - psixik, jismoniy, sport - texnik va taktik jihatdan tayyor ekanining - garmonik birligidan iboratdir

**Sport musobaqalari o'ziga xos faoliyat bo'lib** raqiblarning harakatini tartibga solishda katta rol o'ynaydi, ularning ayrim qobiliyatlarini obyektiv ravishda solishtirib ko'rishga va jismoniy sifatlarni maksimal darajada namoyon bo'lishini musobaqa davomida harakatlanishni maksimal darajada ta'minlashga imkoniyat yaratadi.

**Sinergist mushaklar** hamkorlikda ma'lum bir harakatni amalga oshiradi. Sinergist va antagonistlar o'zaro faoliyat yuritadilar.

**Statik faol mashqlar** mushaklar cho'zilgani holda tanani ma'lum holatda saqlab turishni nazarda tutadi. Bunda mushaklar bo'g'imlarni o'rab turgan va harakatni ta'minlayotgan paylar qisqarishi hisobiga cho'zilib maksimalga yaqin bo'ladi. Mushaklar 5-10 sekund davomida cho'zilgan holda bo'ladi.

**Standart-takroriy va variantli (o'zgaruvchan) mashq usullari**, o'z navbatida, mashqlarni bajarish chog'idagi yuklamalar hamda dam olishning uyg'unlashuvi bilan bog'liq tarzda 2 ta guruhchaga bo'linadi: uzluksiz (yaxlit) yuklama rejimidagi mashq usuli va oraliqli yuklama rejimidagi mashq usuli. Birinchi holatda berilayotgan mashg'ulot yuklamasi dam olish oraliqlari bilan uzilib qolmasligi kerak. Yuklama umuman tugaganidan keyingina dam olish ko'zda tutilgan.

**Sust egiluvchanlikning ko'rsatkichlari**, birinchi navbatda qo'yilgan kuchning kattaligi natijasida (ya'ni paylar va mushaklarning qo'shimcha kuch ta'sirida cho'zilish darajasi) ayrim shaxslardagi og'riqni sezish va bu yoqimsiz holatga chidashiga bog'liq.

**Subkritik tezlik**, bunda energiya sarfi kichik va kislorodga ehtiyoj aerob imkoniyatlardan kam (ya'ni iste'mol qilinayotgan kislorod barcha ehtiyojlarni qoplaydi) – aerob funksiyalarning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

**Sust egiluvchanlikning ko'rsatkichlari**, birinchi navbatda qo'yilgan kuchning kattaligi natijasida (ya'ni paylar va mushaklarning qo'shimcha kuch ta'sirida cho'zilish darajasi) ayrim shaxslardagi og'riqni sezish va bu yoqimsiz holatga chidashiga bog'liq.

**Sust egiluvchanlikning hajmi** faol egiluvchanlikdan katta. Farqlar qancha katta bo'lsa, shuncha cho'zilish zahiralari yuqori bo'ladi va harakatning amplitudalari ko'payadi. Egiluvchanlikni takomillashtirish kerak bo'lgan holdagina harakatning sust amplitudasini ko'paytirish qo'llanadi.

**Suhbat** – Bir tomondan o'z fikrini bayon qilishga, ko'nikmani mustahkamlashga, faollikni oshirishga yordam bersa, ikkinchi tomondan o'qituvchiga muayyan ishni baholash, o'quvchilarni bilishda yordamlashadi. Suhbat o'qituvchining savollari va o'quvchining javoblari ko'rinishida yoki qarashlarni erkin aniqlash ko'rinishida bo'lishi mumkin.

**Soʻzdan foydalanish usuli.** Bolada jismoniy mashq haqida toʻgʻri tasavvur hosil qilish uni koʻz oldiga keltirib fikrlashiga yordam beradi. Koʻrgazmalilik va soʻz yordamida tushuntirish uslubiyati ikkalasi birga qoʻshib olib borilsa, keyinchalik bolalar jismoniy mashqlarini nomini eshitishi bilan yoki yozilganlarini koʻrishi, eshitishi bilan mashqlarni qiynalmasdan bajarib olish malakasiga ega boʻla boshlaydilar.

**Soʻzlab berish** – bayon qilishning hikoya shakli. Koʻpincha oʻqituvchi tomonidan oʻquvchilarning oʻyin faoliyatini tashkil qilish vaqtida qoʻllaniladi.

– T –

**Taʼlimiy (oʻrgatish) vazifalar** shugʻullanuvchilarda maxsus bilimlar, harakat, koʻnikma va malakalari va ularni har xil sharoitlarda ishlata bilishga yoʻnaltirilgan boʻlib, oʻquvchilarni dasturda koʻzda tutilgan mashqlarni bajarishga, oʻrganilgan mashqlarni takomillashtirishga, shuningdek, malaka va koʻnikmalarni rivojlantirishga, oʻrganilgan mashqlarni turli sharoitda qoʻllashga oʻrgatishdan iborat.

**Taʼlim vazifalarini amalga oshirish**, odatda, tarbiyalash va sogʻlomlashtirish vazifalari bilan bogʻlab olib boriladi. Jismoniy tarbiya darslarida diqqat, intizomlilik, iroda, sarajomlik, buyumlarni ehtiyot qilish, shuningdek, doʻstlik, oʻrtoqlik, maqsadga intilganlik, mustaqillik va qiyinchiliklarni yengishda qatʼiylik tarbiyalanadi.

**Tashkiliy-uslubiy kursatmalar (TUK)** darsda qoʻllaniladigan vositalardan toʻlaroq foydalanish va shu bilan birga oʻquvchilar jismoniy tarbiyasini maqsadga muvofiq hal etish uchun tanlab olinadi. Tashkiliy uslubiy koʻrsatmalarni tanlashda oʻrganilayotgan mashqni, oʻquvchilarni jismoniy tayyorgarligini va individual xususiyatlarini eʼtiborga olish lozim.

**Tahlil qilish** suhbatdan shu bilan farq qiladiki, u biror-bir topshiriq (masalan, oʻyinlar) bajarilganidan keyin oʻtkaziladi. Tahlil bir tomonlama boʻlishi mumkin, uni faqat oʻqituvchi oʻtkazadi, ikki tomonlama tahlilda oʻquvchilar ishtirok etadilar, u suhbat koʻrinishida boʻladi. Ikkinchi shakli ilmiy va tarbiyaviy vazifalarni koʻproq samarali yechishga imkon beradi.

**Tasvirlash** – bolada harakatlar toʻgʻrisida tasavvur hosil qilish usuli. Tasvirlash vaqtida harakatning oʻziga xos belgilari roʻyxati beriladi. Nima qilish kerakligi, nima uchun shunday qilish kerakligi aytiladi, ammo

ko'rsatilmaydi. Undan dastlabki tasavvur vujudga keltirish vaqtida yoki nisbatan oddiy harakatlarni o'rganish vaqtida foydalaniladi. Bu vaqtda o'quvchilar o'zlarining bilim va tajribalaridan foydalanishlari mumkin.

**Texnika** – grekcha so'z bo'lib, "bajara olish san'ati" degan ma'noni bildiradi.

Jismoniy mashq texnikasi - pedagogik nuqtayi nazardan, harakat vazifasini oson, samarali hal qilish uchun tanlangan harakat faoliyati.

**Tezlik qobiliyati** – bu minimal vaqt oralig'idagi sharoitda harakatlarning bajarilishini tasdiqlovchi inson xususiyatlarining funksional majmuasi

**Takror - seriyali urinishlar usuli** maksimal urinishlar usulidan shu jihati bilan farqlanadiki, bunda o'sishni ta'minlaydigan asosiy mashg'ulot omili bo'lib oqilona va submaksimal og'irliklar bilan ishlash chegaraviy davomiyligi xizmat qiladi. Usul yondashuv va takrorlashlar hajmining ko'pligi va ular orasida tanaffuslar yo'qligi bilan ajralib turadi.

**Takroriy chegaraviy bo'lmagan urinishlar usuli.** Ma'nosi-chegaraviy bo'lmagan tashqi qarshilikni to qattiq charchaguncha yoki «oxirigacha» takrorlash.

**Takror – seriyali urinishlar usuli** maksimal urinishlar usulidan shu jihati bilan farqlanadiki, bunda o'sishni ta'minlaydigan asosiy mashg'ulot omili bo'lib oqilona va submaksimal og'irliklar bilan ishlash chegaraviy davomiyligi xizmat qiladi. Usul yondashuv va takrorlashlar hajmining ko'pligi va ular orasida tanaffuslar yo'qligi bilan ajralib turadi. Mashqlarda barcha harakat amallari sust sur'atda, takrorlashlar orasida mushaklarni bo'shashtirmasdan bajarilishi kerak. Seriyalar ma'lum miqdorda takrorlanuvchi bir necha yondashuvlardan iborat.

**To'la o'rgatish yoki yaxlit o'rgatish usuli** harakat faoliyatini o'rgatishning yakuniy vazifasi qanday ko'rinishda bo'lsa, shunday o'rganishni nazarda tutadi. Bu usuldan ko'pincha oddiyroq, usuliy jihatdan qismlarga bo'lib o'rgatish maqsadga muvofiq bo'lmagan mashqlarni va ayrim soddaharakatlarni o'zlashtirishda foydalaniladi.

**Tushunarlik tamoyili.** Jismoniy tarbiyaga oid o'quv materialini o'zlashtirish uchun tushunarli bo'lishi lozim. Lekin, bu oson, yengil bo'lishi kerak degan gap emas.

**To'la charchash bosqichi** – charchash holatida davriy harakat amallarini bajarishda tezlikning, qadamlar uzunligi va chastotasining o'zgarishi keltirilgan (konkida yugurish misolida). Kompensatsiyalangan charchash bosqichida, qadamlar uzunligi kamaygan bo'lishiga qaramasdan, tezlik qadamlar chastotasi ortishi hisobiga saqlanib turadi.

**Texnika** – grekcha so'z bo'lib, “bajara olish san'ati” degan ma'noni bildiradi. Jismoniy mashq texnikasi - pedagogik nuqtai nazardan, harakat vazifasini oson, samarali hal qilish uchun tanlangan harakat faoliyati.

**Texnikaning asosi deganda**, harakat orqali qo'yilgan vazifani bajarish uchun kerak bo'ladigan harakat faoliyati tizimining o'zak qismi tushuniladi.

**Texnikaning asosiy zvenolari** – bu ma'lum bir harakatdagi asosiy mexanizmning eng muhim va hal qiluvchi qismidan iborat. Masalan, yugurib kelib balandlikka sakrovchilar uchun texnikaning asosiy zvenosi sakrash, oyoqni yuqoriga siltab, tez birlashtirishdan, uloqtirish uchun - yakunlovchi zo'r berishdan, gimnastikada egilib ko'tarilish (istalgan usul uchun) - tos-son bo'g'inlarini o'z vaqtida va tez kerish (keyinchalik to'xtatish)dan iborat bo'ladi. Sport harakatlarida asosiy zvenoni bajarish nisbatan qisqa vaqt oralig'ida bo'ladi hamda muskullarning ko'p kuch sarflashini talab etadi.

**Texnikaning detali** - bu harakat tarkibiga kirgan, lekin uning asosiga, zvenolariga ziyon yetkazmaydigan qo'shimcha harakatlar yoki shu harakat mexanizmi tarkibidagi eng mayda bo'laklardir. Uni harakat tarkibida bajarsa ham bajarmasa ham bo'ladi. Masalan, uzunlikka sakrashda kimdir tanaga tezlik berishni keskin tezlanish bilan, kimdir tezlanishni asta-sekinlik bilan boshlaydi.

**Texnikaning detallari** – harakatning asosiy mexanizmini buzmaydigan, uning (ya'ni harakatning) ikkinchi darajali xususiyatidir.

**Tezlik** – kuch qobiliyatlarining namoyon bo'lish shakllari u yoki bu harakatdagi mushak kuchayishining tavsifiga bog'liq. Bu xarakter har xil harakatlardagi quvvat kuchayishida, uni kattaligida va davomiyligini rivojlantirish tezligida namoyon bo'ladi.

**Tezlik qobiliyati** - bu minimal vaqt oralig'idagi sharoitda harakatlarning bajarilishini tasdiqlovchi inson xususiyatlarining funksional majmuasi.

**Tibbiy - biologik vositalar.** Organizmning yuklamaga bo'lgan rezistentlik qobiliyatni oshirish mumkin. Umumiy va joylardagi charchashni tez tushurishi, energiya resurslarini samarali to'ldirish, moslashishi, jarayonlarining tezlatishi, ish qobiliyatini oshirish, maxsus bo'lmagan stress ta'siriga chidamli bo'lishiga yordam ko'rsatishi mumkin.

**Topshiriq.** Dars oldidan darsning borishi bo'yicha shaxsiy vazifalar qo'yishni nazarda tutadi.

**Tushuntirish.** Harakatlarga ongli munosabatni rivojlantirishning muhim usuli, chunki u asosiy "nima uchun?" degan savolga javob berishga, texnika asosini ochishga qaratilgan.

- U -

**Umumiy chidamlilik** – insonning odatiy bo'lmagan faoliyatni uzoq va muvaffaqiyatli bajara olish qobiliyati.

**Umumiy egiluvchanlik** - inson gavdasining hamma bo'g'imlaridagi harakatchanlik bo'lib, yuqori amplitudada turli harakatlarni bajarishdir.

**Umumiy jismoniy tayyorgarlik** sog'liqni mustahkamlashga, keng doirada harakat malakalari va ko'nikmalariga ega bo'lishiga, o'zidan keyingi maxsus tayyorgarlikka zamin bo'lishi uchun xizmat qiladigan asosiy harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan.

**Umumiy metodologik tamoyillar** – jismoniy tarbiya jarayonining umumiy metodikasini belgilab beruvchi dastlabki qoidalardir.

**Umumtayyorlovchi mashqlar** sportchi organizmining har tomonlama funksional rivojlanishiga yordam beradi. Ular tanlangan sport turi xususiyatlariga mos bo'lishi va ayni vaqtda u bilan muayyan ziddiyatda bo'lib, har tomonlama, uyg'un jismoniy rivojlanish muammolarinigina hal qilishi mumkin.

**Umumrivojlantiruvchi mashqlar tarkibiga:** sport gimnastikasidan (qo'l, oyoqlarning turli harakatlari, predmet bilan, predmetsiz, sherik bilan va sheriksiz, turgan joyda va harakatda), yengil atletikadan, sport o'yinlaridan, akrobatikadan olingan mashqlar kirishi mumkin.

**Umumiy chidamlilik** – insonning odatiy bo‘lmagan faoliyatni uzoq va muvaffaqiyatli bajara olish qobiliyati.

**Umumiy egiluvchanlik** - inson gavdasining hamma bo‘g‘imlaridagi harakatchanlik bo‘lib, yuqori amplitudada turli harakatlarni bajarishdir.

**Umumiy zichlik** deb – pedagog tomonidan oqilona foydalanilgan vaqtning butun dars uchun ajratilgan vaqt nisbatiga aytiladi.

**Usul** – bu sportchilarni tayyorlash bilan bog‘liq muayyan vazifalarni hal etish uchun mashg‘ulot vositalaridan oqilona foydalanish yo‘lidir.

**Uslubiy usul** – bu ta‘limning aniq vazifalari bilan muvofiqlikda uslubning o‘rgatish vazifasini amalga oshirish usulidir. Binobarin, har bir uslubning ichida, uning xilma-xil uslubiy usullaridan foydalaniladi.

**Usuliy yo‘l** deganda mashg‘ulot o‘tkazish jarayonlarini hisobga olgan holda muayyan pedagogik vazifalarni hal etish uchun yo‘naltirilgan vosita va usullar yig‘indisi tushuniladi.

**Usuliy yondashuv** - trenerning sportchiga ta‘sir ko‘rsatish yo‘llari birligini bildirib, bu yo‘llarning tanlanishi muayyan ilmiy konsepsiya, tashkil etish mantiqi hamda o‘rgatish, tarbiya va rivojlantirish jarayonining amalga oshirilishi bilan bog‘liq.

**Usuliy yo‘nalish** - qo‘yilgan vazifani biror ustuvor omilning ta‘siri hisobiga hal etish imkonini beradigan bir turli, bir tipdagi topshiriqlar, usul va usuliy yo‘llardan foydalanishga yo‘naltiradi.

– V –

**Vosita va uslublar tarkibining xususiyatlari.** Fundamental davri-ning boshlang‘ich bosqichi yuqorida bayon etib o‘tilgandek, mashg‘ulot vositalarining ayniqsa keng kompleksi mavjud ekani bilan farq qiladi. Mazkur bosqichda har tomonlama ta‘sir etuvchi mashqlar (tanlangan sport turiga nisbatan) keyingi bosqichlarga qaraganda ancha ko‘proq bo‘ladi.

– Y –

**Yakuniy qism – 3–5 daqiqa.** Vazifalari - darsning asosiy qismidagi mashg‘ulotlarda yuzaga kelgan taranglik va qo‘zg‘alishdan sekin-asta nisbatan xotirjam holatga o‘tish, ijobiy va kamchiliklarni ko‘rsatish, darsni yakunlash, uyga vazifa berish, uyushgan holda yangi faoliyatga o‘tish.

**Yakka harakat tezligi** yuqori tezlikda alohida harakat amallarini bajara olish qobiliyatida namoyon bo'ladi. Masalan: nayza otishda, voleybol to'pini urishda, qilichbozlikdagi sanchishda qo'lning harakati, futbol to'pini tepishda oyoqlarning harakati.

**Yuqori kritik tezlik**, kislorod ehtiyoji insonning aerob imkoniyatlaridan yuqori va mashqlarni bajarish kislorod yetishmovchiligi sharoitida bajariladi, - anaerob imkoniyatlarni takomillashtirishga ko'maklashadi.

**Yuklamalar dinamikasining xususiyatlari.** Fundamental davrining birinchi bosqichidagi yuklamalar dinamikasining umumiy tendentsiyasi ularning hajmi va intensivligining asta sekin ortib borishi (bunda - ko'proq hajmning o'sishi) bilan xarakterlanadi.

**Yuklamaning ichki ko'rsatkichlari** - (tananing vazifaviy siljishlari ko'rsatkichlari) mashq yuklarining maqsadga muvofiq hajmini, mashq yuki ta'siri ostida sportchi tanasidagi siljishlar dinamikasini haqqoniy baholashga imkon beradi.

**Yuklamaning ichki tomoni** - bu tananing vazifaviy imkoniyatlarini jalb etish darajasi (CHSS, nafas olish hajmi, qon bosimi va boshqa ko'rsatkichlar).

**Yuklamaning tashqi ko'rsatkichlari** - murabbiy va sportchini yo'naltiradi, mashq jarayoni ayrim mashg'ulotlar va mashq vazifalarini miqdoriy o'lchamlarini belgilaydi. Mashq ishlarini rejalashtirish va hisobga olishda ulardan foydalaniladi.

**Yuklamaning tashqi tomoni** - bu mashqlar bajarish davomiyligi, mashg'ulot mashqlarini takrorlash miqdori, harakat tezligi, tempi, tashilayotgan og'irlik kattaligi va h.k.

**Yuklamaning kattaligi** - uning jadalligi (tangligi) va hajmi (miqdori) natijasi sifatida belgilanadi.

Hajm - yuklama ta'sirining davomiyligi va ayrim yoki ko'pgina mashq, mashg'ulot, davr, bosqich, davra kabilar vaqtida bajarilgan ishlarning umumiy miqdori.

Shiddati - mashqning har bir holatiga (tezlik, takrorlash miqdori va h.k.) yuk ta'sirining kuchlanishi va kuchining kattaligi.

– O‘ –

**O‘quvchilarning ongliligi va faolligi tamoyili.** Ta‘lim jarayoni o‘quv materialining o‘quvchilar tomonidan tushunilishi va ongli ravishda o‘zlashtirilishi asosiga quriladi. Buning uchun o‘qituvchi o‘quvchilarga jismoniy mashqlarning ahamiyatini tushuntiradi, bolalarni to‘g‘ri bajarishga o‘rgatadi, xatolardan ogohlantiradi va ularni tuzatadi.

**O‘yin uslubi** – harakat faoliyatini o‘yinlar sharoitida, ular uchun xos bo‘lgan qoidalar doirasida, texnik-taktik usul va sharoitlarda bajarishni ko‘zda tutadi.

**O‘zaro bog‘liq holda ta‘sir ko‘rsatish tamoyili.** Bu tamoyil jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va harakat ko‘nikmalarini shakllantirish jarayonlarining o‘zaro uzviy aloqasi hamda uni boshqarish imkoniyatiga asoslanadi.

– SH –

**Shiddat** – mashqning har bir holatiga (tezlik, takrorlash miqdori va h.k.) yuk ta‘sirining kuchlanishi va kuchining kattaligi.

– CH –

**Charchash jarayoni** - bu jismoniy ish bajarish chog‘ida turli a‘zolar, qismlar va umuman tanada ro‘y berayotgan va oxir oqibatda bu ishni davom ettirishga imkoni bermaydigan o‘zgarishlar mavjud.

**Charchash holati** - charchashni shaxsan sezganda ro‘y beradigan ish qobiliyatini susayishi bilan belgilanadi

**Chiniqtiruvchi muolajalar** yasli va bog‘chalardagi kundalik va hayotiy chiniqtirishdan tashqari bolalar bilan maxsus havo va quyosh vannalari, suvda cho‘miltirish orqali chiniqtirishlar kiritiladi.

**Chidamlilik** – insonning biron harakat faoliyatini uzoq vaqt davomida uning samarasini pasaytirmasdan bajarish qobiliyati.

## Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

---

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni 2015 yil 4-sentabr (O'RQ-394 son).
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 25-yanvardagi PF-5924-sonli "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni.
3. Abdullaev A.A., Xonkeldiev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati: Jismoniy tarbiya instituti va oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya fakultetlari uchun darslik. – T., 2018. 268-b.
4. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Darslik. T.,- 2005 y. 300 b.
5. Abdullayev A.A., Xonkeldiyev Sh.X. – Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. (1-jild) – Farg'ona.: 2016-y. 264 bet.
6. Abdullayev A.A., Xonkeldiyev Sh.X. – Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. (2-jild) – O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2018-y. 392 bet.
7. Achilov A.M., Akramov J.A., Goncharova O.V. / Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash // O'quv qo'llanma – T.: 2009-yil "Lider Press" nashriyoti. 204 bet.
8. Arabboyev Q.T. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. / O'quv-uslubiy majmua – Qo'qon-2021 yil.
9. Arabboyev Q.T. // Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari). Darslik // "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT" NMIU, Toshkent – 2023, 280 bet.
10. Bobomurodov A.E. "Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati" (Jismoniy sifatlarning umumiy tavsifi). O'quv qo'llanma. T., 2020 y. 157 b.
11. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. / Физическая активность человека – Киев: Здоровье, 1987. – 224 с.
12. Биологические и социальные основы физической культуры: учебное пособие по дисциплине Физическая культура для студентов всех специальностей / сост. Пасиченко В.А., Давиденко Д.Н. - Минск: БГТУ, 2012.

13. Фурманов А.Г., Круталевич М.М. Теория и методика физической культуры: Учеб. Пособие. – Минск, 2014 г.
14. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Darslik. T., - 2005 y. 180 b.
15. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O'quv qullama. – T., 2018. – 172 s.
16. Гелецкий В.М. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие / Сиб. федер. ун-т; – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.
17. Гужаловский А.А. / Основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие. для техникумов нац. культ. - М.: Физическая культура и спорт, 2014.
18. Kurbanova N.S. / Jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari // O'quv qo'llanma. T.: O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI 2020-yil. – 108 bet.
19. Карсаевская Т.В. / Социально-биологическая обусловленность изменений физического развития человека. / Т.В. Карсаевская. - Ленинград, 2004.
20. Кобринский М.Е. [и др.]; под. общ. ред. М.Е. Кобринского и А.Г. Фурманова. – Физическая культура и здоровье учащихся. Часть 1. Основы знаний: пособие для учителей физической культуры – Минск: МЕТ, 2011.
21. Курамшин Ю.Ф. – Теория и методика физической культуры: учебник для студентов вузов / М.: Сов. спорт, 2003. – 252 С.
22. Курамшин Ю.Ф. “Теория и методика физической культуры”. Учебник / С.С. 2010 г. 463 с.
23. Matkarimov R.M., Daurenova S.R., Atamuhamedova N.M., Jurayeva G.A., Solihova G.H. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida malakaviy amaliyot. / T.: – O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2008-y. 108 bet.
24. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. Учебник. Москва. – 1991 г. 200 с.
25. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с., ил. (Корифеи спортивной науки).

26. Nikitushkin V. G. "Теория и методика юншского спорта" Москва: 2010 г. 136 с.
27. Nuriddinova M.M. "Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya yo'riqchilari uchun me'yoriy hujjatlar majmui". -T.: "Muharrir", 2013 yil.
28. Qudratov R, G'aniboyev I, Soliyev I, "Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari". T: 2011 yil.
29. Qudratov R. "Yengil atletika". Darslik T 2012 yil. 379 bet.
30. Qurbonova N.S. "Jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari". O'quv qo'llanma. T., 2020 y. 104 b.
31. Raxmanov E.T. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma — "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT" NMIU, Toshkent — 2023, 260 bet.
32. Raxmanov E.T., Abdusalomov I.K. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (jismoniy tarbiya darslarida rejalashtirish va pedagogik nazorat). O'quv qo'llanma — "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT" NMIU. Toshkent, 2023. — 178 bet.
33. Salamov R.S. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati". 1 jild. Darslik. ITA-PRESS. T. 2014 yil. 269 b.
34. Salamov R.S. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati". 2 jild. Darslik. ITA-PRESS. T. 2015 yil. 181 b.
35. Salamov R.S., Aripov Yu.Yu. Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi uslubiyati asoslari. T. «Moliya». 2011.
36. Salomov R.S., Sharipov A.K. — Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari). Darslik. / T.: 2015-yil. «ITA PRESS». 182 bet.
37. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. — 3-е изд., стер. — М.: Академия, 2007 г. — 368с.
38. Tadjiyeva M.X., Xusanxodjayeva S.I. — Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi: KHK uchun o'quv qo'llanma / T.: «Iqtisod-Moliya», 2017. — 244 b.

39. Tojiyev M.A. Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati [Matn]: o'quv qo'llanma /Toshkent: "Umid Design", 2022. – 256 bet.

40. Татьяна К.К. «Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста»: МПГУ; V/; 2015 г.

41. Usmonxo'jayev T. va boshq. "500 harakatli o'yinlar". -T.: "Yangi asr avlodi", 2014 yil.

42. Usmonxo'jayev T.S., Umarov D.X. "Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari asoslari" Toshkent 2017 yil. 186 bet.

43. Xolmurodov L.Z. "Bolalar va o'smirlar sporti asoslari". T.: ITA-Press. – 2019 y. 272 bet.

44. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. – М.: Академия, 2012 г. – 480 с.

45. Частоедова А.Ю. Теория и методика физической культуры, спорта. Учебное пособие. Т., 2020 г. 472 с.

46. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы [Текст]: учеб. пособие / М.: Советский спорт, 2005.

47. Шакиржанова К.Т, Тўхтабоев Н.Т. "Основи техники методика обучения и тренировки в бегена короткие дистанции". Т: 2012 г. 78 с.

48. Shokirjonova K.T., Shokirjonov T.A. "Yengil atletikachilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning vosita va metodlari". O'quv uslubiy qo'llanma O'zDJTI. T: 2014 y. 47 bet.

49. Юнусова Ю.М. "Физической культура обще образовательной школа". Учебное пособие. Т.,-2004 г 200 с.

50. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. Учебная пособия. Т.,-2005 г. 250 с.

51. Юнусова Ю.М. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие. Ташкент, 2007 г. 256 с.

52. Юнусова Ю.М. Физическая культура в общеобразовательных школах Республики Узбекистан: Учебное пособие.-Т.: УзГИФК, 2004.- 184 с.

## Mundarija

Kirish.....	3
1-QISM.....	6
<b>I BOB. JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYATI</b>	
<b>O'QUV FANI SIFATIDA.....</b>	<b>6</b>
§1.1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining predmeti.....	6
§1.2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining vazifalari.....	6
§1.3. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining asosiy tushunchalari .....	8
§1.3.1. Jismoniy rivojlanish .....	8
§1.3.2. Jismoniy tarbiya.....	9
§1.3.3. Jismoniy madaniyat .....	11
§1.3.4. Jismoniy madaniyat bazasi.....	11
§1.3.5. Sport – jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi.....	12
§1.3.6. Amaliy jismoniy tarbiya.....	12
§1.3.7. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya .....	12
§1.4. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining boshqa fanlar bilan aloqasi .....	13
<b>II BOB. JISMONIY TARBIYA TIZIMI .....</b>	<b>17</b>
§2.1. Jismoniy tarbiya tizimi rivojlanishining tarixan qonuniyligi.....	17
§2.2. Jismoniy tarbiya tizimining g'oyaviy negizi, maqsadi va vazifalari.....	22
§2.3. Jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillari.....	24
§2.3.1. Shaxsni har tomonlama kamol toptirish tamoyili .....	24
§2.3.2. Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan aloqasi tamoyili .....	26
§2.3.3. Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishga qaratilganligi tamoyili .....	30
§2.4. Ilmiy-amaliy va dasturiy mezonlar negizi.....	31
<b>III BOB. JISMONIY TARBIYA VOSITALARI .....</b>	<b>38</b>
§3.1. Jismoniy tarbiya vositalari tarkibi.....	38
§3.2. Jismoniy mashqlar .....	39
§3.3. Jismoniy mashqning o'ziga xos belgilari .....	40
§3.4. Jismoniy mashq – jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi .....	41

§3.5. Jismoniy mashqlarning ta'sir o'tkazishini aniqlovchi omillar .....	41
§3.6. Jismoniy mashqlar texnikasi .....	42
§3.7. Harakatlar xarakteristikasi .....	45
§3.7.1. Fazoviy-vaqt xarakteristikasi .....	48
§3.7.2. Vaqt xarakteristikasi .....	48
§3.7.3. Ritmik xarakteristika.....	49
§3.7.4. Dinamik xarakteristikalar.....	50
§3.8. Harakat ko'nikmalari .....	50
§3.9. Harakat malakalari .....	51
§3.9.1. Malakaning o'zaro ijobiy aloqasi.....	52
§3.9.2. Malakaning o'zaro salbiy ta'siri.....	53
§3.10. O'rgatish bosqichlarining asosiy yo'nalishi va xususiyati.....	54
§3.10.1. Dastlabki o'rgatish bosqichi.....	54
§3.10.2. Chuqurlashtirilgan o'rgatish bosqichi va bosqichning maqsadi .....	56
§3.10.3. Harakatlarni mustahkamlash va yanada takomillashtirish bosqichi.....	57
§3.11. Jismoniy mashqlarni bajarish fazalari .....	60
§3.12. Jismoniy mashqlarning pedagogik turkumlari.....	61
§3.13. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari.....	63
§3.14. Gigiyenik omillar.....	65

#### **IV BOB. USLUBIY TAMOYILLAR VA ULARNI JISMONIY**

##### **TARBIYA JARAYONIGA KIRITISH YO'LLARI.**

##### **JISMONIY TARBIYANING METODIK VA MAXSUS**

##### **TAMOYILLARI .....**

§4.1. Jismoniy tarbiya tizimida tamoyillar iyerarxiyasi .....	69
§4.2. Umumiy metodologik tamoyillar .....	70
§4.2.1. Onglilik va faollik tamoyili.....	71
§4.2.2. Ko'rsatmalilik tamoyili .....	73
§4.2.3. Bajara olish va individuallashtirish tamoyili .....	74
§4.3. Jismoniy tarbiyaning maxsus tamoyillari .....	75
§4.3.1. Jismoniy tarbiya jarayonining uzluksizligi tamoyili.....	75
§4.3.2. Yuklamalar va dam olishni tizimli uyg'unlashtirish tamoyili...	77

§4.3.3. Rivojlantiruvchi-mashqlantiruvchi ta'sirlarni asta-sekin oshirib borish tamoyili.....	78
§4.3.4. Yuklamalar dinamikasining moslashtirilgan muvozanati tamoyili.....	79
§4.3.5. Mashg'ulotlarni siklli tuzish tamoyili .....	81
§4.3.6. Jismoniy tarbiya yo'nalishlarining yoshga mosligi tamoyili .....	81
<b>V BOB. JISMONIY TARBIYADA UMUMPEDAGOGIK, MAXSUS VA HARAKATLARGA O'RGATISH USLUBLARINI QO'LLASH ASOSLARI.....</b>	
§5.1. Tushuncha va atamalar .....	85
§5.2. Ta'limning uslubga qo'yadigan umumiy talabi.....	86
§5.3. Ta'lim uslublarining turkumlari .....	88
§5.4. Qat'iy tartiblashtirilgan mashq uslubi .....	89
§5.5. O'yin uslubi .....	90
§5.6. Musobaqa uslubi .....	92
§5.7. Bo'laklab o'rgatish usuli.....	94
§5.8. Bir butun konstruktiv mashqlar uslubi .....	96
§5.9. So'zdan foydalanish uslublari .....	96
§5.10. Idrok qilishning ko'rgazmali uslublari .....	100
§5.11. Harakatni ko'rsatish.....	101
§5.12. Ko'rgazmali o'quv qurollari namoyishi .....	102
§5.13. Tovush va yorug'lik signalizatsiyasi .....	103
<b>VI BOB. JISMONIY QOBILIYATLARNI TARBIYALASH ASOSLARI .....</b>	
§6.1. Jismoniy qobiliyatlarning umumiy tavsifi.....	106
§6.2. Jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining asosiy qonuniyatlari .....	118
§6.3. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish tamoyillari .....	124
§6.4. Koordinatsion qobiliyat va chaqqonlik qobiliyatini tarbiyalash .	133
§6.4.1. Chaqqonlik - muvofiqlashtirish layoqatlarining majmuaviy namoyonligi sifatida.....	137
§6.4.2. Muvofiqlash layoqatlarining namoyon bo'lish shakllari va baholash mezonlari .....	138
§6.4.3. Muvofiqlash layoqatlarini rivojlantirish usuliyati .....	142

§6.4.4. “Vaqtini his qilish”, “fazoni his qilish” va “mushak kuchlanishlarini his qilish”ni takomillashtirish.....	143
§6.5. Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash .....	146
§6.5.1. Tezkorlik harakatini sezish rivojlanishining usuliyati .....	148
§6.5.2. Yakka harakat tezligi va harakat chastotasining rivojlanish usuliyati.....	154
§6.5.3. Tezlik qobiliyatlarining paydo bo‘lishida majmuaviy shakllarning rivojlanish usuliyati.....	156
§6.6. Egiluvchanlik qobiliyatini tarbiyalash.....	159
§6.6.1. Faol va sust egiluvchanlik tavsifi .....	159
§6.6.2. Umumiy va maxsus egiluvchanlik tavsifi .....	160
§6.6.3. Egiluvchanlikni rivojlantirish usuliyatining vazifalari va vositalari .....	162
§6.6.4. Egiluvchanlikni rivojlantirishda cho‘zilishga ta’sir qiladigan turli mashqlarning munosabati.....	166
§6.7. Kuch qobiliyatini tarbiyalash .....	167
§6.7.1. Kuch qobiliyatlarining rivojlanish darajasini va namoyon bo‘lishini belgilovchi omillar .....	167
§6.7.2. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish vositalari .....	175
§6.7.3. Mushaklar haqida qisqacha ma’lumotlar.....	176
§6.7.4. Mushaklarning o‘zaro harakatini belgilovchi omillar.....	178
§6.7.5. Turli mushak guruhlarining kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlar .....	180
§6.7.6. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usullari .....	182
§6.8. Chidamlilik qobiliyatini tarbiyalash.....	195
§6.8.1. Chidamlilikni rivojlantirish usuliyati .....	199
§6.8.2. Chidamlilik kuchini rivojlantirish .....	207
<b>2-QISM.....</b>	<b>214</b>
<b>VII BOB. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR JISMONIY TARBIYASI .....</b>	<b>214</b>
§7.1. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining mazmuni .....	214
§7.2. Maktabgacha yoshdagi bolalarda hayotiy-zaruriy harakatlari va jismoniy qobiliyatlarini tarbiyalash .....	218

§7.3. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining vositalari.....	226
§7.4. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasida qo'llaniladigan asosiy uslublar .....	230
<b>VIII BOB. MAKTAB O'QUVCHILARINING JISMONIY TARBIYASI .....</b>	<b>238</b>
§8.1. Maktab o'quvchilari jismoniy tarbiyasining ijtimoiy-pedagogik ahamiyati.....	238
§8.1.1. Maktab o'quvchilari jismoniy tarbiyasining maqsadi, vazifalari va shakllari .....	243
§8.1.2. Maktab o'quvchilari jismoniy tarbiyasini tashkil etish shakllari.....	246
§8.2. Jismoniy tarbiya darsi mashg'ulotlarning asosiy shakli sifatida, uning tuzilishi .....	248
§8.2.1. Jismoniy tarbiya darsining o'ziga xos xususiyatlari .....	248
§8.2.2. Jismoniy tarbiya darsiga qo'yiladigan talablar .....	249
§8.3. Jismoniy tarbiya darslarining vazifalari .....	252
§8.4. Jismoniy tarbiya darsining mazmuni.....	254
§8.5. Jismoniy tarbiya darsining tuzilishi.....	255
§8.6. Jismoniy tarbiya darsining pedagogik vazifalariga ko'ra tasniflanishi.....	265
<b>IX BOB. JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O'QUVCHILAR FAOLIYATINI TASHKIL ETISH SHAKLLARI .....</b>	<b>270</b>
§9.1. O'quvchilar faoliyatini tashkil etish shakllariga tavsif .....	270
§9.2. O'quvchilar faoliyatini tashkil etishning frontal usuli .....	271
§9.3. O'quvchilar faoliyatini tashkil etishning guruh usuli .....	274
§9.4. O'quvchilar faoliyatini tashkil etishning individual usuli.....	276
§9.5. O'quvchilar faoliyatini tashkil etishning aylanma usuli .....	278
§9.6. Dars zichligining darsda o'quvchilar faoliyatini tashkil etish usullariga bog'liqligi. ....	281
<b>X BOB. JISMONIY TARBIYANING SINFDAN VA MAKTABDAN TASHQARI SHAKLLARI.....</b>	<b>284</b>
§10.1. Sinfdan va maktabdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya tizimining mazmuni.....	284

§10.2. Sinfдан tashqari mashg'ulotlar.....	287
§10.2.1. Ertalabki badantarbiya .....	287
§10.2.2. Katta tanaffusdagi o'yinlar.....	291
§10.2.3. Jismoniy tarbiya daqiqalari .....	294
§10.2.4. Maktablardagi sport soatlari.....	299
§10.3. Maktabdagi jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish tadbirlarining o'quvchilar faoliyatiga ta'siri .....	301
§10.4. Maktabdan tashqari mashg'ulotlar .....	305

## **XI BOB. JISMONIY TARBIYA JARAYONIDA**

### **REJALASHTIRISH, MAKTAB DASTURI VA ASOSIY**

### **REJALASHTIRISH HUJJATLARINING TAVSIFI ..... 309**

§11.1. Jismoniy tarbiya jarayonida rejalashtirish va pedagogik nazorat.....	309
§11.1.1. Jismoniy tarbiya jarayonida rejalashtirish .....	309
§11.1.2. Jismoniy tarbiya jarayonida pedagogik nazorat.....	312
§11.2. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya bo'yicha umumiy ishlar rejasi .....	315
§11.3. Umumiy o'rta ta'lim maktabining o'quv ishlarini rejalashtirishga tayyorgarlik va ularga qo'yiladigan texnologik talablar .....	320
§11.4. O'qituvchi tomonidan tuzib chiqiladigan rejalashtirish hujjatlari .....	325

## **XII BOB. JISMONIY TARBIYA DARSLARINING TAHLILI .. 339**

§12.1. Jismoniy tarbiya darslarining tahlili, uning ahamiyati va mazmuni.....	339
§12.2. Jismoniy tarbiya darsining pedagogik tahlili.....	342
§12.3. Jismoniy tarbiya darslarida pulsometriya va uni o'tkazish uslubiyati.....	360
§12.3.1. Jismoniy tarbiya darslarida pulsometriya usuli va uning ahamiyati.....	360
§12.3.2. Jismoniy tarbiya darslarida yuklamani aniqlash (pulsometriya) usuli va uni olib borish uslubiyati.....	362
§12.4. Jismoniy tarbiya darsining zichligi va uni aniqlash usuli (xronometraj) .....	369
§12.4.1. Jismoniy tarbiya darsining zichligi va uning turlari .....	369

§12.4.2. Jismoniy tarbiya darslarida zichlikni aniqlash (xronometraj) usuli va uni olib borish uslubiyati .....	374
§12.5. Tahlil qilingan darsning muhokamasi .....	385
<b>XIII BOB. SOG‘LOMLASHTIRUVCHI JISMONIY TARBIYANING NAZARIY ASOSLARI.....</b>	<b>390</b>
§13.1. Sog‘lomashtiruvchi jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari.....	390
§13.2. Keksalar uchun sog‘lomashtiruvchi jismoniy tarbiya vositalari.....	391
§13.3. Sog‘lomashtiruvchi mashg‘ulotlarini tashkil etish shakllari....	392
§13.4. Sog‘lomashtirish mashg‘ulotlarini tashkil etish usullari.....	393
<b>Xulosa .....</b>	<b>397</b>
<b>Atamalar lug‘ati (glossary) .....</b>	<b>401</b>
<b>Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati .....</b>	<b>430</b>

**RAXMANOV ELDOR TOLIBJONOVICH**

# **JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYATI**

**Darslik**

Muharrir: **N.A. Erhanova**

Musahhih: **Z. Ro'ziyeva**

Kompyuterda sahifalovchi: **I. Abdusalomov**

Nashr. lits. AA № 1006-9260-a51a-410a-4237-1355-6372.

Bosishga ruxsat etildi 25.02.2025.

Bichimi 70x100.1/16. Ofset qog'ozi. "Times New Roman"  
garniturasida. Hisob nashr tabog'i. 27,625.

Adadi 50 dona. Buyurtma № 14

«EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI» MChJ. nashriyotida  
tayyorlandi. Toshkent shahri, Mirobod tumani, Qo'yliq-4, 3-uy.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.  
100198, Toshkent, Qoyliq 4 mavze, 46

ISBN 978-9910-8687-9-5



9 789910 868795