



Ф.Қ.Ахмедов
Ш.Ў.Атамуродов

**БОШЛАНҒИЧ СИНФЛАР
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ**

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ЖИЗЗАХ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ

Аҳмедов Ф.Қ., Атамуродов Ш.Ў.

БОШЛАНҒИЧ СИНФЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ

*(5111700-Бошланғич таълим ва спорт тарбиявий иш йўналишида тахсил
оладиган талабалар учун ўқув қўлланма)*

TOSHKENT
«VNESHINVESTPROM»

2019

УДК: 545.621.2

ББК: 542.2

Бошланғич синфлар жисмоний тарбия назарияси ва методикаси.
Аҳмедов Ф.Қ., Атамуродов Ш.Ў. – Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта
махсус таълим вазирлиги – Т.: «», 2019. – 145 бет.

Муаллифлар:

Аҳмедов Фурқат Қўлдошев. Жиззах давлат педагогика институти
Жисмоний маданият факультети декани, доцент, педагогика фанлари
номзоди.

Атамуродов Шодиёр Ўралович. Жиззах давлат педагогика институти
жисмоний маданият назарияси ва методикаси кафедраси мудири, катта
ўқитувчиси.

Такризчилар:

Шарипова Д.Д. Тошкент давлат педагогика университети, зоология ва
анатомия кафедраси профессори, педагогика фанлари доктори.

Эшназаров Ж.Э. Самарқанд давлат университети, жисмоний маданият
назарияси ва методикаси кафедраси мудири, профессор, педагогика фанлари
номзоди.

Салимов Ғ.С. Бухоро давлат университети, жисмоний маданият
назарияси ва методикаси кафедраси доценти, педагогика фанлари номзоди.

Мухаррир:

Ибрагимова Ф.Э. Жиззах давлат педагогика институти, бошланғич
таълим факультети декани, филология фанлари номзоди.

Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус талим вазирлигининг 2019
йил 4 октябр даги 892 - сонли буйруғига асосан нашр этишга рухсат берилди.

©Ф.Қ. Аҳмедов, Ш.Ў. Атамуродов

ISBN 978-9943-4444-4-7

©VNESHINVESTPROM nashriyoti, 2019

Мазкур ўқув қўлланма олий таълим муассасаларида таҳсил олаётган талабалар, узлуксиз таълим тизмининг барча бўғинларида фаолият кўрсатаётган профессор-ўқитувчилар, педагоглар жамоаси ва илмий тадқиқотчилар учун зарур манба бўлиб, таълим жараёнига жорий этиш мисалисида барча фанлар қатори амалиётга татбиқ этишда услубий ёрдам ва татбиқини ўтайди, у 5111700- “Бошланғич таълим ва спорт тарбиявий иш” бакалаврият таълим йўналишининг “Бошланғич синфлар жисмоний тарбия назарияси ва методикаси” фанидан ўқув қўлланма сифатида тавсия этилади.

This handbook is a resource for students, faculty and staff of academic institutions, who are working in all levels of the continuing education system, as a methodologically assisted implementation of all sciences in practice. 5111700 - "Primary education and sport educational work" is recommended as a textbook on the subject "Bases of theory and methodology of elementary classes in the field of bachelor education".

Ўш қўлланма яна бир ресурслар учун студентлар, профессорлар ва таълим муассасаларида таълим олаётган талабалар, узлуксиз таълим тизмининг барча бўғинларида фаолият кўрсатаётган профессор-ўқитувчилар, педагоглар жамоаси ва илмий тадқиқотчилар учун зарур манба бўлиб, таълим жараёнига жорий этиш мисалисида барча фанлар қатори амалиётга татбиқ этишда услубий ёрдам ва татбиқини ўтайди, у 5111700- “Бошланғич таълим ва спорт тарбиявий иш” бакалаврият таълим йўналишининг “Бошланғич синфлар жисмоний тарбия назарияси ва методикаси” фанидан ўқув қўлланма сифатида тавсия этилади.

КИРИШ

Мамлакатимизда ёш авлодни ҳар томонлама баркамол инсон этиб тарбиялаш давлат сиёсатининг бош масалаларидан бири сифатида қаралади. Жумладан, Ўзбекистон Республикасининг Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича 2017-2021 йилларга мўлжалланган ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги фармонига асосан давлат дастури ишлаб чиқилди. Бу дастур амалга оширилган ишларимизнинг изчил давоми сифатида муҳим ҳужжат бўлиб, унда давлатчилигимизнинг барча йўналишларига алоҳида эътибор қаратилган. Ушбу дастурнинг тўртинчи йўналиши, яъни “Ижтимоий соҳани ривожлантириш” деб номланган йўналишида таълим-тарбиянинг барча бўғинларини янада ривожлантиришнинг йўллари алоҳида белгилаб берилган.

Таълим тизимида умумий ўрта таълим 1-9 ва 10-11 синфларни қамраб олиб, таълимнинг бу босқичи ўқувчилар учун энг масъулиятли давр ҳисобланади. Умумий ўрта таълимнинг энг дастлабки бўғини бошланғич таълим ўзига хос аҳамиятга эга эканлигига доимо алоҳида эътибор қаратилган.

Бу борада Республикаимизнинг биринчи Президенти И.А.Каримов Олий мажлисининг IX-XIX сессиясида (1997 й 27 август) шундай деган.

“Эски таълим тизимининг энг ёмон қусури бошланғич таълимга иккинчи даражали иш деб қараётганимиздир. Очiq айтишимиз керак: Билими саёз муаллимлар ҳам биринчи синфда дарс бераверади. ... Ваҳоланки, боланинг дунёқараши, диди, салоҳияти шаклланадиган бошланғич синфларга энг етук, энг тажрибали мураббийлар беркитиб қўйилишини оддий мантиқнинг ўзи талаб этади. Замонавий бошланғич таълимнинг ўзи нимадан иборат бўлиши керак. Бола 1-4 синфларда қандай билимга эга бўлиши лозим. Улар тарбияси қандай бўлиши керак. Шу масалаларга жавоб топишимиз зарур....”

Биринчи Президент И.А.Каримовнинг ўз вақтида билдирган мулоҳаза ва таклифларидан кейин бошланғич таълимда бир қанча ижобий амалий ишлар қилинди.

“Таълим тўғрисида”ги Қонун ва “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”га мувофиқ узлуксиз таълим тизимида болаларни ўқув фанлари бўйича муайян билимларни эгаллашлари орқали кўникма ва малакаларини шакллантириш ҳамда миллий ва умуминсоний қадриятлар асосида таълим-тарбия вазифаларини самарали ташкил этишдан иборат.

Бу вазифаларни амалга оширишда мактабгача таълим ҳамда умумий ўрта таълимнинг бошланғич таълим тизими алоҳида ўрин туради.

Мактабгача таълимда таълим-тарбия беришнинг тартиб қоидалари буюк мутафаккир олимларнинг асарларига, ота-боболаримиздан бизга мерос бўлиб келган миллий ҳаракатли ўйинлар орқали комил инсон қилиб тарбияланишга қаратилган.

Сўнгги йилларда Республикамизда мактабгача таълим тизимида tub ислохотлар амалга оширилиб, бу борада, айниқса, 2017 йил 30 сентябрда Президентимиз Ш.М.Мирзиёев томонидан “Мактабгача таълим тизими бошқаруви тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5198-сонли фармони ҳамда “Ўзбекистон Республикаси Мактабгача таълим вазирлиги фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги 2017-йил ПФ-3305-сонли қарор қабул қилинди.

Бу қарорни асосан мактабгача таълим йўналишига қатор талаблар қўйилди. Энди олдинги мактабгача таълим ёшдаги болаларнинг билим сатҳи билан ҳозирги мактабгача таълим ёшдаги болаларнинг билим сатҳи тубдан фарқ қилиди. Ҳозирги мактабгача таълим ёшдаги болалар умумий ўрта таълимнинг бошланғич таълим дастурлари ҳақида ҳам маълумотларга эга бўлиб боради, жумладан, жисмоний тарбиядан ҳам.

Бошланғич таълимнинг ўқув дастурлари тубдан янгиланди ва бу борадаги ишлар давом эттирилмоқда. Бошланғич таълимни такомиллаштириш юзасидан олиб бориладиган ишларнинг барчасида ҳам

ўқувчиларнинг жисмоний тарбияси уларнинг жисмоний ривожланиши ва саломатлиги асосий масала қилиб қўйилди.

Хусусан, бошланғич синфларда жисмоний тарбия дарслари учун соатлар миқдори ўзгарди. Дарсдан ташқари, мактабдан ташқари жисмоний тарбия ва спорт ишларига эътибор кучайтирилди. Ўқувчиларни жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишлари учун барча шарт-шароитлар яратилди. Нафақат шаҳарларда, балки қишлоқ жойларида ҳам замонавий спорт иншоотлари қурилди ва керакли жиҳозлар билан таъминланди. Баркамол авлод тарбиясида жисмоний тарбия ва спортга алоҳида катта эътибор қаратилганлиги туфайли унинг моддий таъминоти билан бирга илмий-услубий томонлари ҳам қайтадан янгиланди. Янги ишлаб чиқилган давлат таълим стандартлари асосида жисмоний тарбиянинг ўқув дастурларига мос “жисмоний тарбия” 1-4 синфлар учун ўқув қўлланмалари ҳам яратилди. (К.М. Маҳкамжонов, П.Хўжаев – Т: 2016-2018 й.)

Эътиборингизга ҳавола этилаётган ушбу ўқув қўлланма шуниси билан аҳамиятлики, унда бошланғич синфлар жисмоний тарбия назарияси ва методикасига оид барча янги маълумотлар дастур асосида кетма-кетлик билан ўрин олган ва тегишли тавсиялар берилган.

Ушбу ўқув қўлланмадан 5111700-Бошланғич таълим ва спорт тарбиявий иш йўналиши талабалари, жисмоний маданият йўналиши, шунингдек, умумтаълим мактаб ўқитувчилари, олимпия заҳиралари коллежи ўқитувчилари ва ўқувчилари, олий ўқув юртларининг талабалари ўқув жараёнида, иш фаолиятида самарали фойдаланишлари мумкин.

I-БОБ. БОШЛАНҒИЧ СИНФЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ

1.1. Бошланғич синфлар жисмоний тарбия назарияси ва методикаси фанининг мақсади ҳамда вазифалари

Фанни ўқитишдан мақсад - бўлажак кадрларга “Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси” бўйича атрофлича ва чуқур касбий билимлар бериш. Келажакдаги иш фаолиятларида касбий-амалий аҳамият касб этувчи жисмоний маданият бўйича касбий билимлар, кўникма ва малакалар ҳамда янги педагогик технологиялардан фойдалана олиш каби билимлар билан қуроллантиришни кўзда тутати.

Фаннинг вазифаси - бўлажак бошланғич жисмоний тарбия ўқитувчиларига ўқув муассасалари умумтаълим мактаб бошланғич синф ўқувчиларини жисмоний тарбия машғулотларида умумривожлантирувчи машқлардан, умумий ва махсус машқлардан фойдаланиш ҳамда спорт мусобақалари, спорт байрамларини ташкил қилиш ва ўтказиш ҳамда синфдан ташқари тўғаракларни ташкил қилиш каби билимларни шаклланишини ўргатишга кўмаклашади.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси фанини ўзлаштириш жарафидида амалга ошириладиган масалалар доирасида бакалавр:

Бошланғич синфлар жисмоний тарбия назарияси ва методикаси фанининг мақсади ҳамда вазифалари; Ўзбекистон Республикасидаги жисмоний тарбия тизимининг умумий тавсифи; Ўзбекистон Республикаси ҳукумати томонидан жисмоний маданият ва спорт бўйича қабул қилган ҳужжатларининг аҳамияти; Жисмоний маданиятнинг жамиятдаги вазифалари ва шакллари; Жисмоний тарбия назарияси бўйича олиб борилаётган тадқиқот услубиятлари; Жисмоний тарбия воситалари; Жисмоний тарбия ва жисмоний машқлар техникасини тавсифи ҳақида билимларга эга бўлиши керак.

Жисмоний тарбиянинг дидактик тамойиллари; Жисмоний тарбия машғулотларида қўлланиладиган жисмоний тарбия методлари; Ҳаракатларни ва жисмоний сифатларни тарбиялашдаги қатъий

тартиблаштирилган машқ услуби; Ҳаракатларга ўргатиш жараёни асослари; Ҳаракатларга ўргатиш босқичларининг тузилиш асослари; Ўргатиш босқичларининг асосий йўналиши ва хусусияти; Ҳаракат малакаларини ташкил этиш қонуниятлари; Меҳнатни рационал ташкил этишда жисмоний тарбиянинг аҳамияти; Ишлаб чиқаришда касбий амалий тайёргарлик; Мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбияси; Умумий ўрта таълим тизимида жисмоний тарбияни ўрни ва аҳамияти; Таълим муассасаларида жисмоний тарбия дарсларини ташкил қилиш ва ўтказиш усуллари; Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчилар фаолиятини ташкил этиш усуллари; Синфдан ташқари олиб бориладиган жисмоний тарбия ишларига тавсиф; Ўқув ишларини режалаштириш; Жисмоний тарбия дарсларида педагогик назорат: педагогик таҳлил, хронометраж, пулсометрия ўтказиш услубияти, дарс ишланмасини тузиш ҳақида кўникмаларга эга бўлиши керак.

Умумий ўрта таълим мактаблари жисмоний тарбия; Спортнинг назарий асослари; Спорт мусобақалари тизими; Спорт тренировкасининг воситалари ва методлари; Спорт тренировкасининг тамойиллари; Жисмоний сифатларни (куч, тезкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик, чидамлилиқ) тарбиялаш методикаси; Мусобақа фаолиятининг ўзига хос хусусиятлари; Спортчини тайёрлаш тизими; Спортчининг жисмоний техник ва тактик тайёргарлиги; Спортчиларни тайёрлашда юкламага умумий тавсиф; Спорт формаси тараққиётининг қонуниятлари ҳақида малакаларга эга бўлиши керак.

Текшириш учун назорат саволлари

1. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси фанининг мақсади нимадан иборат?
2. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси фанининг вазифалари нимадан иборат?
3. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси фани нимани ўргатади?
4. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси фани қайси фанлар билан алоқадор?
5. Жисмоний маданиятнинг жамиятдаги вазифалари ва шакллари?

6. Жисмоний тарбиянинг воситалари?
7. Спортчини тайёрлаш тизими?
8. Спортчининг жисмоний ва техник ва тактик тайёргарлиги?
9. Ўқувчиларини режалаштириш?
10. Бошланғич синф ўқувчилар жисмоний тарбияси?

1.2. Ўзбекистон Республикаси ҳукуматининг жисмоний маданият ва спорт бўйича қабул қилган ҳужжатларининг аҳамияти

Дастлабки йиллардан бошлаб барча соҳалардаги каби таълимда, жисмоний тарбия ва спортда ҳам кўплаб қонунлар, қарорлар ҳамда фармонлар қабул қилинди.

“Таълим тўғрисида” ги Қонун 1997 йил 29 августда қабул қилинган бўлиб, у 5 боб, 34 моддадан иборат. Бу қонуннинг 12 моддасида умумий ўрта таълим босқичлари куйидагича:

Умумий ўрта таълимнинг энг дастлабки бўғини бошланғич таълим ўрнига хос аҳамиятга эга эканлигига доимо алоҳида эътибор қаратилган. Бошланғич таълим I-IV синфлар ҳисобланади. Бошланғич таълим умумий ўрта таълим олинган учун зарур бўлган саводхонлик, билим ва кўникма асосларини шакллантиришга қаратилгандир. Мактабнинг биринчи синфига болалар олти-етти ёшдан қабул қилинади.¹

Ҳукуматимиз томонидан умумий ўрта таълим мактабларида ўқувчиларга таълим-тарбия бериш билан биргаликда, уларнинг жисмоний ривожланишга ҳам катта эътибор берилмоқда.

Мамлакатимизда ўсиб келаётган ёш авлодининг жисмоний ва маънавий саломаатлигини шакллантириш, соғлом турмуш тарзига интилиш ва спортга меҳр-муҳаббатни сингдиришининг тоғат муҳим шарти сифатида болалар оммавий спортини ривожлантиришнинг таъминлаш мақсадида Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонунининг янги таҳрири 2015 йил 4 сентябрда қабул қилинган бўлиб, у 8 боб,

1. Ўзбекистон Республикаси қонуни. Таълим тўғрисида. 1997 йил, 29 август, 9-сон

47 моддадан иборат. Бу қонуннинг 11 моддасида. Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлигининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги ваколатлари белгилаб берилган.

Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги:

- таълим муассасаларида болалар спортини ривожлантиришни ва уларнинг спорт базасини мустаҳкамлашни таъминлайди;

- болалар ва ўқувчи ёшлар ўртасида жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва спорт тадбирларини ташкил этади;

- жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги ўқув-услубий адабиётларни тайёрлашда иштирок этади;

- халқ таълими тизимининг таълим муассасалари ўқувчилари ўртасида спорт мусобақаларини («Умид ниҳоллари») ташкил этишда иштирок этади;

- болалар спортининг моддий-техника ва ресурс базасини ривожлантириш чораларини кўради;

- ўсиб келаётган ёш авлодни спортга муҳаббатини ўйғотиш, спорт билан шуғулланиш, соғлом турмуш тарзини олиб бориш, жисмоний ва маънавий комилликка интилиш муҳимлиги тушунчасини шакллантириш, бо-лаларни салбий таъсирлардан ҳимоя қилишга ва зарарли одатлардан халос этишга доир чора-тадбирлар мажмуини амалга оширади;

- жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги норматив-ҳукукий ҳужжатлар-ни ишлаб чиқиш ҳамда амалга оширишда иштирок этади;

- болаларни жисмоний тарбиялашнинг замонавий шакллари ҳамда усулларини болаларнинг жинси ва ёшига қараб уларга спорт кўникмаларини сингдиришнинг, спортга қобилиятли болаларни ихтисослаштирилган спорт таълим муассасаларида ўқитиш учун танлаб олишнинг илмий асосланган тизимларини ишлаб чиқишни ҳамда жорий этишга кўмаклашишни ташкил этади.

Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги қонун ҳужжатларига мувофиқ бошқа ваколатларни ҳам амалга ошириши мумкин.²

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сон Фармони билан қабул қилинган «2017 – 2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантиришнинг бешта устувор нуқталарини бўйича Ҳаракатлар стратегияси»нинг тўртинчи йўналишида «таълим сифатини юксалтириш ва малакали кадрлар билан таъминлашни кучайтириш» Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги ПҚ-3031-сон «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарори, Жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини тубдан такомиллаштириш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368-сонли Фармонида асосан ўқувчиларни жисмоний тарбия ва спортга жалб қилиш, улардан истеъдодли ёшларни саралаб олиш (селекция) ҳамда болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари спорт базасини шакллантириш мақсадида кейинчалик минтақавий спорт мусобақаларида иштирок этиш учун жисмоний тарбиячиларнинг (синфдан ташқари ва бошқалар) мақсади, вазифалари, спорт тўғрисидаги ва машғулотларини ташкил этиш, ўсиб келаётган ёш авлод тарбияси ва унинг маданияти ҳақида фикрларини билдириб, йиғилишда Президент жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини янада ривожлантириш бўйича истиқболдаги муҳим вазифаларни белгилаб берди.

Аҳолининг жисмоний тайёргарлиги ва саломатлиги даражасини белгилловчи «Алпомини» ва «Барчиноф» махсус тестларини қабул қилиш ва мусобақаларини ўтказиш тартиби тўғрисида Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 29 январдаги 65-сонли қарор қабул қилинди.

²Ўзбекистон Республикасининг жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни. Тошкент ш., 2015 йил 4 сентябрь, ЎРҚ-394-сон

Ёшларни жисмоний тарбия ва оммавий спорт тадбирлари билан шуғуллантириш ишлари яхши йўлга қўйилмагани, ўқувчилар бўш вақтларида таълим муассасаларида спорт объектларидан фойдаланмаганини кўрсатиб ўтди. Бундан ташқари жойлардаги бўш турган хусусий объектлар негизида ёшларни оммавий спортга жалб қилиш учун имтиёзли хизмат кўрсатувчи спорт марказларини ташкил этиш, ёшларни спортга жалб қилиш учун “Алпомиш” ва “Барчиной” тестларини мусобақа тарзда ўтказишни ҳамда уч даражадаги кўкрак нишонлари билан тақдирланишини жорий қилиш вазифаси қўйилди.

Текшириш учун назорат саволлари

1. “Таълим тўғрисида” ги Қонун ва “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” нинг моҳияти нимадан иборат?
2. “Ўзбекистон болалар спортни ривожлантириш жамғармаси”нинг вазифаси нимадан иборат?
3. “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуннинг моҳияти нимадан иборат?
4. “Алпомиш” ва “Барчиной” тест меъёрининг мақсади нимадан иборат?
5. “Алпомиш” ва “Барчиной” тест меъёрининг янги тахрири қачон қабул қилинди?
6. “Алпомиш” ва “Барчиной” тест синовларига тайёргарлик кўриш ҳақида маълумот беринг?
7. “Алпомиш” ва “Барчиной” тест синовларини бажарилиш шартлари нимадан иборат?
8. «Алпомиш» ва «Барчиной» кўкрак нишонлари тўғрисидаги низом қачон қабул қилинди?
9. Махсус тестларнинг вазифалари нималардан иборат?

1.3. Бошланғич синфлар жисмоний тарбия назариясига оид

дастлабки асосий тушунчалар

Таълим соҳасига оид барча фанлар қатори бошланғич синфлар жисмоний тарбия назарияси ва методикаси фанида ҳам маълум тушунчалар ва иборалар мавжуд. Бу тушунчаларни ўзлаштириш талабаларнинг оқилодхонлигини ошириш ҳамда муомала маданиятини шакллантиришда ёрдам беради. Ҳозирда ишлатилаётган тушунчалар жамиятимизнинг турли тарихий даврларидан бизга маълумдир. Уларнинг мазмуни жисмоний тарбия назарияси ва методикаси фанининг ривожланишида ҳамда амалиётда қўлланилишига кўра кенгайиб бормоқда. Мазкур бўлимда фақат асосий тушунчалар келтириб ўтилган, чунки бу тушунчаларсиз “Бошланғич синфлар жисмоний тарбия назарияси ва методикаси” фанини ўзлаштириб бўлмайди, бошқа тушунчалар таърифи тегишли бўлимларда келтириб ўтилади.

Бошланғич синфлар жисмоний тарбия назариясида асосий қўйдаланиладиган тушунчалар қуйидагилардир: жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик, жисмоний тарбия, жисмоний маданият, жисмоний қимолот, жисмоний машқ, жисмоний сифатлар, жисмоний билим, спорт, спорт формаси каби асосий тушунчалардир. Юқорида келтирилган барча тушунчалар ўз аҳамияти жиҳатидан бирдек муҳимдир, булар тўғрисида янада тулиқ маълумот олиш учун ўқув қўлланманинг тегишли бўлимларида тўхталамиз.

Жисмоний ривожланиш тушунчаси – турмуш шароитининг, хусусан, тарбиянинг таъсирида киши организми ва функцияларининг вужудга келиши ҳамда ўзгариши жараёнидир.

Жисмоний тайёргарлик тушунчаси – жисмоний тарбияда учта асосий йўналиш мавжуд бўлиб, инсон жисмоний тарбияси ана ўша рамкалар асосида амалга оширилади. Улар умумий жисмоний тайёргарлик, касб-хунар жисмоний тайёргарлиги, спорт тайёргарлигидир.

Жисмоний тарбия тушунчаси – педагогик жараён бўлиб, махсус танланган жисмоний машқлар орқали инсон организмининг функционал

жиҳатларини такомиллаштириш, шахсни ҳар томонлама баркамол этиб тарбиялашга қаратилган тарбия фаолиятидир.

Жисмоний маданият тушунчаси – жамият аъзоларининг жисмоний камолотга эришишини мақсадга мувофиқ равишда амалга ошириш учун махсус воситалар, методлар ва шароитларни яратиш ҳамда улардан рационал фойдаланиш бўйича эришган ютуқларнинг мажмуасидир. Жисмоний маданият умумий маданиятнинг бир қисми бўлиб унинг юксалиши жамият ривожланишининг асосидир.

Жисмоний камолот тушунчаси – жамият аъзоларини жисмоний жиҳатдан ҳар томонлама ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги ва унинг кўрсаткичларининг мавжуд жамият аъзоларининг жисмоний тайёргарлиги учун қўйилган талаб ва нормаларини бажара олиш малакалари ва кўникмалари ҳамда ўз организмнинг функционал ҳолатини турмуш шарт – шароитларига мослай олишга оид назарий ва амалий билимларининг йиғиндисини ўз ичига олади.

Жисмоний машқ тушунчаси – жисмоний тарбия қонуниятлари талабларига жавоб берувчи, онгли равишда бажариладиган ихтиёрий ҳаракат фаолиятларининг турли туркумлари тушунилади.

Жисмоний сифатлар тушунчаси – инсон ҳаракат фаолиятининг фаоллигини таъминлашга қаратилган сифатларга жисмоний сифат деб аташ қабул қилган.

Жисмоний билим тушунчаси – жисмоний машқларни бажаришга оид махсус назарий тушунчалар ҳамда уларни амалда қўллаш маҳорати ва кўникмаларини ўз ичига оладиган билимлар мажмуаси жисмоний билимни ташкил этади.

Спорт тушунчаси нима – инсоният ҳаётида тарихан шаклланган инсон фаолияти бўлиб, танлаб олинган спорт турида юқори натижаларга эришиш ва махсус мусобақалар шароитида ғолибларни аниқлаш, уларни тақдирлашдан иборат. Спорт ҳозирги жамиятнинг ажралмас таркибий қисми бўлиб унинг жамиятдаги вазифалари хилма-хил ва кўп кирралидир.

Спорт формаси (шакли) тушунчаси — педагогик нуқтаи назардан қараганда спортчининг ютуққа эришишига оптимал тайёр экани, ҳамма томонлама, рухий, жисмоний, техник ва тактик жиҳатдан юқори даражада етилганлик эканлигидан иборатдир. Спорт формасини доимо сақлаб туриш мумкин эмас, у вақтинча сақланади ва маълум муддатда йўқотилади. Бунинг турлича сабаблари мавжуд.

Умумий жисмоний тайёргарлик — соғлиқни мустаҳкамлашга, кенг доирда ҳаракат малакалари ва кўникмаларига эга бўлишига, ўзидан кейинги махсус тайёргарликка замин бўлиши учун хизмат қиладиган асосий ҳаракат сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган. Умумий жисмоний тайёргарлик мақсадида жисмоний тарбиянинг барча турдаги воситаларидан, асосан жисмоний машқлардан, табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллардан фойдаланилади. Умумий жисмоний тайёргарлик жисмоний тарбиянинг барча этапларида кўпроқ мактаб жисмоний тарбия тизимида, оммавий жисмоний тарбия ишларида ва жисмоний машқлар билан индивидуал шуғулланиш шакллари орқали амалга оширилади.

Касб-ҳунар жисмоний тайёргарлиги — бу жисмоний тарбиянинг мутихассислантирилган, аниқ меҳнат тури ва мудофаа фаолиятига тайёрлишга йўналтирилган жараёндир. Бунда асосан жисмоний машқларнинг ҳунар ёки касбга яқин бўлган турларидан фойдаланилади. Касбга йўналтирилган жисмоний тайёргарлик воситаларининг қўлланиши меҳнат ҳаракат малакаларининг шаклланишини эгаллаш жараёнини тезлаштиради, меҳнат унумдорлигини оширади, организмнинг, ташқи муҳит таъсирининг зарарли факторларига қаршилик кўрсатишини яхшилайти. Умумий ва касб жисмоний тайёргарлиги деб юргатиш маълум даражада шартли бўлиб, ихкела йўналишни ҳам бир-бирини тўлдирди.

Спорт тайёргарлиги — жисмоний тарбияда махсус йўналишни ифода этади. Бунинг вазифаси инсонни танлаб олинган бирор спорт турида юқори натижаларга эришишни таъминладир.

Жисмоний реабилитация — одам организмининг бузилган ёки вақтинча йўқотилган функцияларини ҳамда ногиронларнинг ва жисмоний имкониятлари чекланган бошқа шахсларнинг ижтимоий ҳамда касбий фаолиятга бўлган қобилиятларини жисмоний тарбия ва спорт воситалари ҳамда усулларидан фойдаланган ҳолда тиклаш (тузатиш ва компенсация қилиш);

Жисмоний рекреация — жисмоний маданият тури бўлиб: жисмоний машқлар ва енгиллаштирилган спорт машқлари воситасида асосий меҳнат фаолиятидан фаол дам олишни ташкил этишдир. (Саёҳатлар, хордик чиқариш, санатория ва бошқалар).

Текшириш учун назорат саволлари

1. Жисмоний ривожланиш тушунчаси нима?
2. Жисмоний тайёргарлик тушунчаси нима?
3. Жисмоний тарбия тушунчаси?
4. Жисмоний маданият тушунчаси нима?
5. Жисмоний камолот тушунчаси нима?
6. Жисмоний сифат тушунчаси нима?
7. Спорт тушунчаси нима нима?
8. Спорт формаси тушунчаси?
9. Спорт тайёргарлиги деганда нима?
10. Умумий жисмоний тайёргарлик нима?

1.4. Бошланғич синфлар жисмоний тарбия воситалари

Жисмоний тарбиянинг воситалари бошланғич синфларда ҳам, албатта, амалдаги жисмоний машқлар, табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари, гигиеник омилларидан иборат.

Бошланғич синф жисмоний маданият воситаларидан бири жисмоний машқларни тўғри танлаш мақсадга мувофиқдир.

Жисмоний машқларнинг тарихан ривожланиши

Жисмоний машқни вужудга келиши тарихан қатор дарсликларда (А.Д.Новиков, Б.А.Ашмарин, Л.П.Матвеев, А.Абдуллаев, Ш.Х.Хонкелдиев, П.Хўжаев, Т.С.Усмонхўжаев, А.К.Акрамов, Р.Абдумаликов ва бошқалар)да ибтидоий жамоа тузуми даврига тўғри келади деб кўрсатилади. Жисмоний машқнинг вужудга келишида объектив сабаб қилиб ибтидоий одамнинг қорин тўйдириш мақсадида ов қилиши мисол бўлса, субъектив сабаб сифатида онгнинг шаклланиши деб қаралди.

Ибтидоий қуролларни ишлатишни билмаган ибтидоий одам ўз ўлжасини (овини) ҳолдан тойдиргунча қувлаган. Бу билан овчи организми катта жисмоний тайёргарликка муҳтожлик сезган.

Жисмоний тайёргарлиги етарли бўлмаганларининг ўзлари овига ем бўлган. Шунга кўра вақт ўтиши билан ибтидоий одамлар овга гала-гала бўлиб чиқадиган бўлдилар.

Ибтидоий қуроллар: тош, қиррали тош бойланган найза, хас-чўп билан номигагина беркитилиб қуйилган чохлардан ва бошқалардан овчилар фойдаланган шу тариқа ижтимоий онг шакллана бошланган. Овда иштирок этолмай қолган қабиланинг қариялари ёшларга тошни нишонга отиш, унинг зарбини кучайтиришни машқ қилдира бошлаган ва бу билан тарбияга асос солинган, тарбия жараёнининг элементлари шакллана бошлаган. Кейинчалик улоқтириш, қувиб етиш ёки қочиш учун югуриш, сакрашлар машқ қилина бошланган. Бу эса жисмоний машқларни ҳамда жисмоний тарбиянинг элементларининг вужудга келиши ва шаклланиш даври деб қаралган. Шу кунга келиб бу машқлар ҳозирги замоннинг енгил атлетика, гимнастика, спорт ўйинлари, якка курашлари, туризм ва спортнинг бошқа турлари тарзида жисмоний тарбия жараёни учун асосий восита сифатида фойдаланилмоқда. Жисмоний машқлар хилларининг кўпайишига инсоннинг меҳнат фаолияти ҳам таъсир кўрсатди. Маълумки, меҳнат жисмоний куч, чидамлилик, тезкорлик, чаққонликдек инсоннинг жисми (ҳаракат)

сифатларининг маълум даражадаги тайёргарлиги, унинг ривожланганлигини талаб қилади.

Тарбия амалиётида, асосан, инсон меҳнат фаолиятида қўллайдиган ҳаракатларини кўпроқ машқ қилади. Жисмоний машқнинг ривожланишида диний маросимлар, байрамлардаги ўйинлар, рақслар, ҳарбий фаолиятдаги, саноатдаги онгли равишда бажариладиган ихтиёрий ҳаракатлар восита бўлиб хизмат қилади.

Шу даврга қадар жисмоний тарбия жараёнида жисмоний машқлар, табиатни соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллардан жисмоний тарбиянинг воситаси сифатида фойдаланилади.

Жисмоний машқлар жисмоний тарбиянинг асосий воситаси бўлиб, у тарихан гимнастика, ўйинлар, спорт ва туризм тарзида гуруҳларга ажратилиб, тарбия жараёнининг воситаси сифатида фойдаланиб келинди.

Жисмоний машқ деб – жисмоний тарбия қонуниятлари талабларига жавоб берувчи, онгли равишда бажариладиган ихтиёрий ҳаракат фаолиятларининг турли туркуми тушунилади. Бундай ҳаракат фаолиятлари гимнастика, ўйинлар, спорт ва туризм машқлари сифатида тарихан тизимлаштирилди, ҳозирги кунда уларнинг замонавий усуллари тўпланди ва тўлдирилди. (А.Абдуллаев, Ш.Хонкелдиев).

I. Гимнастика

Бошланғич синфларга гимнастиканинг қуйидаги турларб ўргатилади: асосий гимнастика, спорт гимнастикаси, гимнастиканинг амалий турлари.

- 1. Асосий гимнастикага** - Сафга туриш, умумривожлантирувчи машқлар, гигиеник гимнастикаси.
- 2. Спорт гимнастикасига** - Спорт гимнастикаси, бадий гимнастика, акробатика.
- 3. Гимнастиканинг амалий турларига** - Амалий касбий гимнастика, иш жойларида бажариладиган гимнастика, даволашда қўлланиладиган гимнастика.

II. Ўйинлар

Бошлангич синфларда жисмоний тарбия асосан ўйинлар орқали етказилади. Ўқувчиларга ўйинлар орқали ҳаракатнинг куйидаги турлари: юриш, югуриш, сакраш, тўсиқлардан ўтиш, қаршиликни енгиш кабилар ўргатилади, ўқувчилар учун ўйинлар асосан диққатни, фикрни жамлашда ҳамда жисмоний сифатларни ривожлантиришда муҳим аҳамият касб этади. Жамоавий ўйинлар эса дўстлик ва ўртоқлик ҳиссини тарбиялашда ёрдам беради. Ўйин атамаси хилма-хил фаолиятни ифодалайди. Табиат ўйини, куч ўйини ва бошқалар. Маданият соҳаси бўйича эса актёр ўйини, олимпиада ўйинлари ёки спорт ўйини, буларнинг ҳаммаси хилма-хил маъно касб этади. Ўйин тарихий тўпланган ижтимоий ҳодиса сифатида фаолиятнинг айрим тури ҳисобланади. Ўзининг ҳаётий аҳамияти орқалигина жамиятда қизиқиш уйғотади ва айрим одамларни ўзига тортади.

Ўйин фаолиятида одам ўзини ўраб олган муҳит билан ўзгача алоқада, бир мақсадга йўналтирилган фаолиятда бўлади ва ҳам жисмоний ҳам ақлий қобилиятини шакллантириш мақсадида машқлар бажаради. Меҳнатдан фарқли ўлароқ, ўйин пайтида моддий неъмат яратилмайди. Ўз ҳаёти учун табиат инъомларидан бевосита фойдаланмайди. Ўйин шароитида хилма-хил ҳаракатни танлаш имконияти бор. Бу эса ўйновчининг ўз ҳис-ҳаяжонини, ижодий қобилиятини, фаоллигини ҳамда ташаббусини ишга солишга мажбур қилади.

Ҳозирги кунда ўйинчилар сонига қараб яккама-якка жамоа бўлиб, кўпчилик (омма билан) ўйнайдиган ўйинлар мавжуд. Бу эса педагогика ва ҳаётда ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинлари сифатида тарбиявий восита бўлиб хизмат қилиб келмоқда.

Ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбия воситаси сифатида жамоали, жамоага уюшмай, ўзининг маълум спорт майдонига, стандарт қондасига эга бўлмаган, қийин жисмоний машқларнинг айрим элементларини ўз ичига олган ҳаракатлар тарзида улар аста-секинлик билан қийинлаштирилиб бир

шаклга келтирилиб, спорт ўйинларига айланди. Демак, спорт ўйини ҳам ҳаракатли ўйиндир.

Спорт ўйинлари жисмоний тарбия воситаси сифатида ўзининг қатъий ўйин қоидалари ва талабларига, спорт майдони жиҳозларига эга. Ўйин пайтида вазифаларни бир кишининг индивидуал ҳал қилмай, жамоа ҳал қилади. Бу ўйинлар бўйича мунтазам мусобақалар уюштирилади. Ўйинчиларга даража (разряд) ва унвонлар берилади. Спорт ўйинлари мунтазам ўсишда ва ривожланишда (техникаси ва тактикасининг ривожланиши унинг самарадорлигини кучайтиради). Жамоа бўлиб ўйнайдиган ҳаракатли ўйинлар уч турга бўлинади: а) ўйинчиларни жамоаларга ажратмай ўйнайдиган ўйинлар; б) жамоали ўйинга айланиб кетадиган ўйинлар; в) жамоаларга бўлиб ўйналадиган ўйинлар (барча спорт ўйинлари киради):

Кейинчалик эса ўйин ўйинчиларнинг ўзаро фаолияти шаклига кўра (командалар ўйналадиган ўйинлар) қуйидагиларга бўлинади:

а) ўйин пайтида рақиб команда ўйинчилари танаси, унинг қисмлари бир-бирига тегмай ўйналадиган ўйинлар - волейбол, стол теннис, шахмат, шашка ва бошқалар.

б) рақиб ўйинчилари бир-бирига тегиши билан ўйналадиган ўйинлар: футбол, баскетбол ва бошқалар.

Тарихан мавжуд жисмоний тарбия тизимлари ўйиннинг шу томонларни ҳисобга олиб, жамият аъзолари ҳар томонлама жисмонан гармоник тарбиялашнинг асосий омилларидан бири деб тан олганлар ва тарбия жараёнида ундан фойдаланганлар.

III. Спорт

Спорт сўзи аввалига ўйин маъносида тушунилар эди, кейинчалик эса кўнгил очиш воситаси деб қарала бошланган.

XIX асрнинг охири XX асрнинг бошларида спортда юқори натижаларга эришиш ёки мусобақада голиб чиқиш, кўнгил очиш, дам олиш воситаси деб қаралиб келинди.

Ҳозирги пайтда спорт сўзининг маъноси – Бу инсоният ҳаётида тарихан шаклланган фаолият тури бўлиб, танлаб олинган спорт туридан юқори натижаларга эришиш ва махсус мусобақалар шароитида галабаларни тинчланиш ва уларни тақдирлашдан иборат.

IV. Туризм

Бошланғич синфларга режага асосан табиатни, шаҳарларни, тарихий музейларни танитиш ва жисмоний тайргарликни ошириш мақсадида ҳафтанинг шанба, якшанба кунлари ота-оналари билан дам олишни мазмунли ташкил қилиш мақсадида саёҳатлар ташкил қилишни режалаштириш керак. Туризм деганда биз экскурсия, сайр, саёҳат, поход, тоққа чиқишни тушунамиз.

Бошланғич синф ўқувчиларига жисмоний маданият воситаси бўлган туризмнинг асосий хусусияти асосан қисқа муддатли сайрлар ва экскурсиялар ташкил этиш мақсадга мувофиқдир.

Жисмоний машқ техникаси ҳақида маълумот

Ҳаракат вазифасини осон самарали ҳал қилиш учун танланган ҳаракат акти (фаолият)ни – жисмоний машқ техникаси деб аташ қабул қилинган.

Бошқача қилиб айтганда, жисмоний машқ техникаси деб - ҳаракат вазифасини осон, самарали ҳал қилиш учун танланган ҳаракат фаолияти тушунилади. Жисмоний машқ техникаси доим ўзгариб туради ва такомиллашади.

Техника – грекча сўз бўлиб «базара олиш санъати» деган маънони билдиради. Жисмоний машқ техникаси доим ўзгариб туради ва такомиллашади. Такомиллашган ҳаракат техникаси юқори натижа кўрсатиш гарови бўлиб унга спортчиларнинг тинимсиз тер тўкиши орқали эришилади. Спортчининг жисмоний тайёргарлигининг ортиши ёки унинг гавдаси тузилиши (анатомияси), бошқача айтганда жисмоний ривожланганликни кўрсаткичларнинг турли-туманлиги (сон суягининг калтали ёки узунлиги, елка суяги ўлчамининг турли хиллиги ва ҳ.к.) спорт тури – жисмоний

машқлар бажариш техникасининг асосини унинг звенолари ёки деталларининг ўзгаришига, алмашишига сабаб бўлиши мумкин.

Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари

Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари: ҳаво, қуёш нури, сув кабилардир жисмоний маданиятнинг воситаси сифатида фойдаланилмоқда. Ҳаётий шароит, муҳит инсонни турли вазиятларда моддий неъмат яратиш, яшашга мажбур қилади. Бунга кўникиш, унга тайёр бўлиш муҳим аҳамиятга эга. Шунинг учун табиатнинг инъоми ҳаво, сув, қуёш нури инсон иш қобилиятини ошириш, саломатлигини мустаҳкамлашнинг асосий воситасидир.

Жисмоний маданият жараёнида очик ҳавода, қуёш нури остида, сув ва бошқалардан фойдаланиб жисмоний машқларни бажариш самаралидир. Чўмилиш, офтобда тобланиш, ҳавонинг иссиқ-совуғи жисмоний машқлар билан инсон организмига турлича таъсир кўрсатади. Машғулотлар давомида бу воситалардан тизимли фойдаланиш муҳим аҳамият касб этади.

Ишни шундай ташкил қилиш лозимки, жонажон Республикамизнинг географик, иқлимий ва экологик ҳолатини ҳисобга олиб барча вилоят ва ҳудудларда табиатнинг соғломлаштирувчи кучларидан фойдаланишнинг илмий асосланган тизимини ишлаб чиқиш муаммоси ҳал қилиниши лозим. Масалан, қуёш нуридан фойдаланишда соат 10.00 дан 12.00 гача алоҳида, 16.00 дан 17.30 гача ёши, жинси ва бошқа индивидуал хусусиятларини ҳисобга олинмасдан тобланса, унинг таъсири турлича бўлади. Жисмоний машқларнинг меъёри, юкламанинг умумий миқдори, машқнинг интенсивлигини эътибордан четда қолдириш табиатнинг соғломлаштирувчи кучларидан фойдаланишда салбий натижаларга олиб келишини унутмаслигимиз лозим.

Гигиеник омиллар

Гигиеник омиллар — шахсий ва жамоат гигиенаси талабларини ўз ичига олиб, меҳнат гигиенаси, овқатланиш, дам олиш ва ташқи муҳитнинг зарарли факторлари ва бошқалар жисмоний машқларни бажариш (дарс,

мушқил машқ қилиш) машғулотида гигиеник талаб ва нормаларга риоя қилиниши тақозо этади. Улар жисмоний машқлар таъсирчанлигини, самардорлигини оширишни илмий, амалий жиҳатдан исботлаган.

Гигиеник шароитни етарли даражада таъминлаш, жисмоний тарбия учун фойдаланиладиган моддий-техник база, спорт анжомлари, жиҳозлар ва машғул кийим-бошининг ҳолатига боғлиқ.

Жисмоний машқлар, табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омилларни рационал қўллаш инсон саломатлигини мустаҳкамлайди ва жисмоний қобилиятларни ривожлантиради.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулоти инсон ҳаётий фаолиятининг органик қисмига айлансагина жисмоний тарбия тизимининг соғломлаштирилишига йўналтирилган тамойилни амалга оширишнинг имкони бўлади. Бошқа томондан, керак бўлган гигиеник нормаларга риоя қилинсагина жисмоний машқлар керак бўлган самарасини беради. Жисмоний тарбиянинг махсус воситаси ҳисобланмаса ҳам, гигиеник омиллар жисмоний тарбиянинг вазифасини тўлақонли ҳал қилиш учун аҳамият касб этади. Педагогик жараён қанчалик пухта ташкилланмасин, овқатланиш, уйку кун тартибига риоя қилинмаса, шунингдек, машғулотлар тиббиёт талабларига жавоб бермайдиган жой ва жиҳозлар билан ўтказилса, улар, албатта, самарасиз бўлади. Мана шунинг учун мактаблардаги жисмоний тарбия дастурларига гигиенага оид билимлар мазмунини фойдаловчи назарий маълумотлар учун мавзулар тавсия қилинган. Улар жисмоний тарбия жараёнидан ташқаридаги инсоннинг ҳаётий фаолиятини ташкилловчи ва жисмоний тарбия жараёни таркибидаги воситалардир.

Текшириш учун назорат саволлари

1. Жисмоний тарбиянинг воситаларига нималар киради?
2. Жисмоний машқ нима?
3. Жисмоний машқ техникаси нима?
4. Табиатни соғломлаштирувчи кучларига нималар киради?
5. Гигиеник омилларга нималар киради?

6. Бошланғич синфлар гимнастика ҳақида маълумот беринг?
7. Ўйинлар ҳақида маълумот беринг?
8. Туризм ҳақида маълумот беринг?
9. Спорт ҳақида маълумот беринг?
10. Техника ҳақида маълумот беринг?

1.5. Жисмоний тарбиянинг дидактик тамойиллари

Жисмоний тарбия назариясида амал қилинадиган “жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги”, “жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришга йўналтирилганлиги”, “шахсни ҳар томонлама ривожлантириш» тамойилларидан ташқари таълим жараёнининг услубий тамойиллари ҳам мавжуд. Тарбия жараёнидаги барча тамойиллар жисмоний тарбия учун қўлланилиши мумкин, лекин инсон тарбиясининг бу йўналишининг хусусийлиги ўқитишнинг тамойилларига алоҳида мазмун ва талаблар қўяди. Инсон фаолиятининг биологик, физиологик, биохимик, биомеханик қонуниятлари эса фикримизнинг далилидир.

«Онглилик ва фаоллилик», «Кўргазмалилик», «Мунатазамлилик», «Кучига ярашалик ва индивидуаллаштириш», «Талабларни аста-секинлик билан ошириш» дек услубий тамойиллар ва қоидаларга тизимли риоя қилиш орқалигина ўқитиш жараёнида кутилган муваффақиятларга эришиш мумкин.

Ўқитишга онгли муносабат ва унда шугулланувчининг фаоллиги ҳар қандай педагогик жараённинг самарадорлигини оширади. П.Ф.Лесгафт илгари сурган жисмоний тарбия таълимидаги онглилик ва фаоллилик тамойили ҳаракат фаолиятларини механик равишда тақлид қилиб бажариш орқали ҳаракатларни ўзлаштиришни қатъиян қоралайди ва биринчилардан бўлиб ҳаракатларни таққослай олиш, унинг таҳлилини қилиш орқали назарий билимларни ва ҳаракат фаолиятларини эгаллаш ғоясини илгари сурди. У “жисмоний машқ билан, шугулланиш фақат кучни, жисмоний ривожланганлигининг кўрсаткичларини оширади”, – деган қўпол тушунчани асосий хатолардан бири деб кўрсатди.

Тарбия жараёнида бу тамойилни қўллаш машғулотнинг умумий вазифаларига қизиқиш уйғотиш ва фикрлашни шакллантириш билан боғлиқдир. Энг аввало, ҳаракат фаолиятининг ҳаётий-амалийлиги аниқ мисоллар ёрдамида, таълимни мавзулаштириш орқали амалга оширилади. Демак, ўқитишнинг бошланғич этапидаги тор, онгли фикрлаш доираси, мазмун (қоматининг чиройли бўлиши, кучининг ортиши ва ҳақозолар) машғулотлардаги ҳаётий-амалий ҳолатлар орқали, жисмоний маданият ва спорт машғулотларида шахсни ижодий меҳнатга ва ватан муҳофафасига тайёрлашдек вазифаларни ҳал қилиш билан аста-секин ихтисослик билимларига таяниб амалга оширилади. Махсус оммабоп адабиётлар, кўрсаткичлар тавсия қилинади. Назарий билимларнинг ортишига эришиш онглилик тамойилининг ўзак мақсадларидан биридир. Бу мақсадга эриша олишнинг кундалик бажариладиган жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларига одатнинг шаклланишини сусайтиради, жисмоний машқлар билан шуғулланишни турмуш тарзига айланишига тўсқинлик қилади. Бундан ташқари, шуғулланувчилар жисмоний маданият, спорт мавзуларига оид мунозам матрузилар, суҳбатлар, ҳикоялар эшитишлари, мактаб жисмоний тарбия дастурининг назарий қисмини ўрганишлари, методик ва ҳужжатли фильмлар кўришлари, ўз-ўзини тиббий назорат қилиш қоидаларини билишлари, “актив, пассив дам”, “бажара олиш”, “ҳаракат малакаси”, “олий ҳаракат тартиби”, “малаканинг ижобий ва салбий кўчиши” атамалари касбиятини тушунишларига лозим.

Ушангитилгани, мустаҳкамланиши, такомиллаштирилиши лозим бўлган, ҳаракат фаолиятини янма учун айнан ўқитувчиси ёки мураббий кўрсатганидек бажариш шарт эканлиги ўқувчи онгига этказилиши мажбурийати юзага келади. Машқланган бармоқлар (волейболчи) турмушда бармоқларнинг нозик ҳаракатларини тилиб келадиган касбларни эгаллашда (соатсоз, заргар ва бошқалар) қўл келиши онгига етган шуғулланувчи таълим жараёнига онгли муносабатда бўлишидан ташқари, унинг фаоллиги ортади.

Машқ, ҳаракат техникасини эгаллаш оз энергия сарфлаб самарали ҳаракат қилиш, уни бажариш орқали организмда содир бўладиган турли хил ўзгаришларни тушуниш, топшириққа нисбатан онглилик ва фаолликни оширади.

Ўқитувчиларнинг кўтаринки кайфияти, юзидаги табассуми, кийимларнинг ярашганлиги ва ихчамлиги, ҳаракатларни ҳавас қиладиган даражада чиройли, равон кетма-кетликда бажариши, машқлар таркибини унинг бажарилиши ритмига мослаб, тўртликлар тарзида бараварига айтиладиган айтишувлар киритилиши таълим жараёнидаги вазифаларни ҳал қилишга зўр қизиқишни кучайтиради ва фикрлашни шакллантиради.

Жисмоний тарбия жараёнида онгли анализ ва жисмоний машқни бажаришда назоратдан фойдаланиш таълимнинг принципиал механизмларидан биридир.

Онгли равишда бажарилаётган “ихтиёрий ҳаракат”нинг моҳиятига етиб, унинг бажарилиши техникасининг асоси, бўғинлари, деталларини назорат қила олишнинг аҳамияти таълим жараёнида ўз самарасини бериши илмий-амалий исботланган.

Абелпскийнинг тажрибаси бўйича шуғуллунувчиларни сакраш техникасига ўргатиш учун 120-150 уриниш (попытка) тавсия қилинган. Уринишлар тугаллангандан сўнг шуғулланувчилар билан шу ҳаракатнинг тузилиши, бажариш техникаси ҳақидаги суҳбатлар натижаси ўта қониқарсиз бўлган.

Навбатдаги гуруҳга эса машқ техникаси, унинг тузилиши, ҳаётий-амалий аҳамияти ҳақида етарли даражадаги назарий тайёргарликдан сўнг машқни бажариш тавсия қилинганда, шуғулланувчилар 2-3 уринишдан кейин машқ техникасини осонгина ўзлаштириб олганликлари кузатилган.

Амалиётда юқори малакали спортчилар машқни спорт техникаси автоматланган даражада, яъни ҳаракатни олий мақомда бажара олишни ўз олдиларига мақсад қилиб қўядилар. Механик равишда тушунмай, кўр-кўрона, тақлид тарзида машқ қилишнинг самарасизлиги, сурункали машқ

қилини жараёнида мусъридан ортиқ энергия сарфлашга, шуғулланувчида шу қараватга инебитан совини, “тоқатсизликни”ни шакллантиради. Шунинг учун онгли тахлил — ўз ҳаракатини баҳолай олиш, ўқитиш жараёнининг чўзилиб кетишининг олдини олади.

Онгли анализда машқ техникасининг тахлили билангина чегараланмай, уни биомеханик, математик ҳисоблаш, биоритмия ва спорт метрологиясининг қонуниятларини назарда тутган ҳолда, шуғулланувчининг анатомия, спорт физиологияси, биохимия соҳаларидаги билимларга таянилади. Тезликни талаб қилувчи машқлар вақтнинг микроинтервалини, гимнастик жихозларидаги машқлар эса ҳаракатнинг фазодаги чегараларини, ҳаракатнинг ютқазилаётганлигини ҳис қилишдек талабларни қўяди, бу ўз навбатида, ихтиёрий ҳаракатларнинг бажарилишини онгли назорат қилишга ўргатади.

Машқни бажаришдан олдин унинг тузилиши, ижроси ҳаракатнинг инфодасини фикран кўз олдида келтира олиш (“идеомотор тренировка”) — онглилик таъйинининг асосий воситаларидан биридир.

Фаоллик машғуллотларда шуғулланувчиларнинг барчасини тугал банд қилиш, улар фаолиятини “фронтал”, “гуруҳли”, “ташқиллаш орқали”, “асосий жихозлар ёнига қўшимча спорт анжомлари қўйиш”, кучига яраша бўлмаган машқларни бир-икки ҳафталик тайёргарлик ва машғуллотдан сўнг бажара боғинасалар, шуғулланувчилар машқни мустақил бажаришга ўргатиш ўз ўнidan ортинин содир бўлади.

Таълим жараёнида ўқитиш ва мусобақа (“Жисмоний тарбиянинг усуллари” минзуени қаралани) методларининг қўлланиши, спорт майдони, машғуллот ўтказиладиган жойларнинг бадний жихозланиши, гигиеник орастини, таълим жараёнида шуғулланувчиларди жонбозлик кўрсатиш, назифаларини ҳал қилиш учун жонбозгарлик ҳиссини ўз бўйиига ола билиш, масъулиятни ҳис этини ва ўзлаштирини жараёнига ижодий ёндашишни тарбиялайди.

Машқни кўрсатиш тушунчаси жисмоний тарбия таълими жараёнида ўзининг кенг маъносига кўра педагогика назарияси рамкасидан аллақачонлар чиқиб кетган. Ҳозирги кунда бу тушунча ўзига ҳис қилиш, образли ифодалай олиш, ташқи шаклини ифодалаб намоёиш қилишдек кенг маънони олади.

Таълим жараёнида бажариб кўрсатиш ва кўришнинг бир-бири билан ўзаро боғлиқлиги. Ҳаракат фаолияти ҳақидаги бирламчи (бошланғич) тушунча машқнинг натурал шаклда бажарилишини кўргандан сўнг ҳосил бўлади. Кўргазмали қуроллар, суръатлар, чизмалар, макетлар, кино суръатлар (секинлаштириб олинганлари), кино-бадий, хужжатли, ўқув фильмлари, видео, мультивидео ва ҳ.к. тарзида кўрсатилади ва тақлид тарзида уларни бажариш ўқувчидан талаб қилинади.

Ўзлаштириш жараёнининг асосий омили ҳисобланган кўргазмалиликнинг икки кўриниши амалиётда мавжуд бўлиб, улар машқни айнан бажариб ёки воситали ёрдами билан кўрсатиш деб фарқланади.

Айнан ёки воситали кўргазмалилик таълим жараёнида ўқитувчига машқни намунали даражада бажариб кўрсатиш талабини қўяди. Намунали даражадаги кўрсатиш, намоёиш қилиш содир бўлиши мумкин бўлган хатоларнинг олдини олиш амалда исботланган. Амалиётда эса ҳаракатнинг қандай бажарилишини ўқувчи кўрмай туриб, унинг техникасини ўргатиш бошлаб юборилади ва бу ўз навбатида шуғулланувчиларни хатоларига сабаб бўлади. Уларни тузатиш таълим жараёнининг вақтини чўзилишига олиб келади. Машқни намунали тарзда кўрсата олмайдиганлар машқларни олдиндан танланган ва тайёрлаган шуғулланувчи орқали кўрсатишдан фойдаланиши лозим.

Ҳаракат фаолияти ҳақида бирламчи (дастлабки) тушунча ўқув кино тасмаси, чизма, расм, макет, плакат ва бошқаларда машқни шуғулланувчиларга кўрсатиш орқали ҳосил қилинади, айниқса, катта, ўрта, мактаб ёшидагилар учун кўргазмалиликнинг бу услуби уларнинг фикрлаши, ҳаракатни ҳис қилиши учун қўл келадиган воситадир. Ҳис қила олиш қобилияти яхшироқ шаклланган шуғулланувчида кўз олдида келтира олиш,

таълим билан билиш (позитивга механик) тарзда бўлса ҳам аҳамияти каттадир. Айниқса, таълимнинг кетма-кетлиги ўзлаштиришда (ҳаракатни бўлакларга тарғиб ўргатишда), йўлланма берувчи машқлар (ҳаракат техникасининг асосига яқин бўлган машқлар)дан фойдаланиш, ҳаракат техникасини ўзлаштиришни осонлаштирадиган (бажарилиши таркибида айнан шу ҳаракат элементлари бор) машқларни қўллаш таълим жараёнига кўргазмалилик таъминли қўядиган асосий талаблар бўлиб, бу ҳаракат ҳақидаги тушунчалар мезонини оширади.

Машқни бажаришда “ўз соясидан фойдаланиш”, “ҳаракат сатҳи чегарасини белгилаш”, “таклид қилиш”, “мўлжал олиш”, “ўхшатиш”, кўргазмалиликнинг услублардандир.

Булар таълим жараёнини фаоллаштиради, бирламчи малакани шакллантириш ва ҳаракатни олий тартибда бажара олишга йўл очувчи асосий омиллардир.

Индивидуалнинг имконияти, қобилияти, хусусияти, жинси, ёши, жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги ва бу таълим мазмунининг омиллари бўлиб, таълим жараёнини бойитади. Таълимга онгли муносабат, бу жараёндаги фаолликнинг намоён бўлиши, танланган фаолиятнинг ижросида кўргазмалиликнинг самараси, кучига ярашалилик ва индивидуалнинг хусусиятлари билан ҳамбарчас боғлиқ ва кўзланган мақсадга тез эришиш учун воситадир.

Кучига ярашалиликнинг туб маъноси организмнинг ҳаётий фаолиятининг маълум шаклдаги функционал хусусияти ва қобилиятини ҳисобга олиш демакдир. Бу таълим қобилиятининг чегарасини аниқлай олиш талабини қўяди. Демак, таълим жараёни турли шартларда хилма-хил ташқи таъсирини ҳисобга олишни, шугулланувчи учун меъёр танлай билишни тақозо этади. Меъёр бўлиб турли хил ёшдагиларнинг жисмоний машқлар билан шугулланиш дастурлари, уларнинг жисмоний сифатлари учун белгиланган нормалар хизмат қилиши лозим. Собиқ Иттифок жисмоний тарбия тизимида “Меҳнатга ва Ватан мудофаасига тайёр” жисмоний тарбия

комплекси жамият аъзоларининг, барча ёшдагиларнинг (6 дан 60 ёшгача) жисмоний тарбиясининг дастури ва жисмоний тайёргарлиги нормаларини ўзида мужассамлаштирган бўлиб, кучига ярашалилик тамойили талаблари чегарасидан чиқмаган. Мамлакатимизда эса бу вазифани Республика аҳолисининг жисмоний тайёргарлигини аниқлайдиган “Алпомиш” ва “Барчиной” тести талаблари ва нормалари бажаради.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларида меъёрни аниқлаш тарбиячи мураббийлар ва педагоглар, тиббий ходимнинг биргаликдаги тизимли изланишлари орқали амалга оширилади. Машқ қилиш учун организмга кучига яраша бўлмаган машқ меъёрига машқни организмнинг зўриқиши орқали энергия сарфлашга системали мажбур қилишнинг салбий оқибатлари ҳозирги кунда ҳам илмий, ҳам амалий жиҳатдан исботланган. Маълум даражадаги жисмоний тайёргарликка эга бўлган спорт тайёргарлиги бор шуғулланувчининг организми учун меъёр ҳисобланган ҳажмдаги жисмоний машқлар янги, шуғулланишни эндигина бошлаганлар учун кучига яраша бўлиши мумкин, лекин уни меъёр қилиб олиш нотўғри бўлади.

Жисмоний тарбияда кучига ярашалилик ўзгарувчандир. Шуғулланишнинг маълум даврида танланган меъёрга чидаш учун катта жисмоний, руҳий зўриқиш талаблари қўйилса, бир мунча вақтдан сўнг у кучига яраша бўлиб, меъёрга айланади, буни тарбия натижасининг ижобий томонга ўзгариши деб қаралади.

Маълумки, янги ҳаракат вужудга келган ҳаракатларнинг эскиларини базасида шаклланади. Шунга кўра жисмоний тарбия жараёнидаги асосий ҳал қилувчи ролни машқни ўзлаштириш эгаллайди. Материални шундай ўргатиш лозимки, унинг мазмуни, организмга таъсирининг кучи, ўқитишнинг навбатдаги этапи учун янги поғона ролини ўйнасин. Амалиётда бу фикр “маълумдан номаълумга”, “ўзлаштирилмагандан ўзлаштирилганга”, жисмоний машқлар билан шуғулланишда эса “кучига яраша эмасдан кучига ярашаликка” деб формулировка қилинади.

Бундан ташқари, вазифаларни машғулотдан-машғулотга, аста-секинлик билан қийинлаштириш ҳам таълим жараёнининг асосий шартларидан биридир. Бу эса оsonдан қийинлашиб боришни тақозо этади. Булар, албатта, таълим жараёнининг услубий хусусиятларини вужудга келтиради.

Индивидуаллаштириш ўқитишнинг муҳим омили. Ўқувчининг жисмоний ривожланганлиги кўрсаткичлари – бўйи, танаси ва аъзоларининг учун ёки қисқалиги, йўғон ёки ингичкалилиги, вазни, бўғинлар қаракатчанлиги, кўкрак қафаси, экскурсияси жисмоний сифатлари – кучлилиги, тезкорлиги, чаққонлиги, чидамлилигининг ривожланганлиги, психология нуқтаи назаридан қайси типга мансублиги ва бошқалар индивиднинг хусусиятлари ҳисобланиб, улар таълимнинг самарадорлигига катта таъсир кўрсатади. Ўқитувчи ёки мураббийнинг индивидни қайд қилинган хусусиятларидан бирортасига нисбатан лоқайдлиги тарбия жараёнида, машғулотлар самарадорлигидан кўзланган мақсаддан улоқлаштиради.

Текшириш учун назорат саволлари

1. Жисмоний тарбиянинг дидактик тамойилларига нималар киради?
2. Онглилик ва фаоллик тамойили деганда нимани тушунасиш?
3. Мунатазамлилик тамойили деганда нимани тушунасиш?
4. Кучига ярашалик ва индивидуаллаштириш тамойили деганда нимани тушунасиш?
5. Кўргазмалилик тамойили деганда нимани тушунасиш?
6. Талабларни аста-секинлик билан ошириш тамойили деганда нимани тушунасиш?
7. Жисмоний тарбия дарсларида дидактик тамойили қандай қўлланилади?
8. П.Ф.Лесгафт дидактика ҳақида нима деган?
9. “Франтал” дегани нима?
10. “Турухли” дегани нима?

1.6. Бошланғич синфлар жисмоний тарбия машғулотларда

қўлланиладиган жисмоний тарбия методлари

Жисмоний тарбиянинг ўқитиш предмети сифатидаги махсус билим ва ҳаракат фаолиятлари ўқитувчидан ўқитишга хос маълум усуллар ва усулларни билишни талаб этади. Таълим (ўқитиш)нинг усуллари кўп бўлишига қарамай уларнинг ҳеч бири универсал эмас. Таълим усулларининг тавсифини билиш бу услублар таркибидан қулайини танлаб олишга, ўқитиш вазифаларини ҳал қилиш учун нисбатан самаралиларини ажратиб олишга имкон беради.

Ўқитиш жараёнининг турли шароитда, турли хилдаги шуғулланувчилар билан кенг доирадаги вазифаларни ҳал этиш имкониятини берадиган ва тарбиячи ёки мураббий қўллайдиган фаолиятни усулият деб аташ қабул қилинган бўлади. Масалан: кўргазмалилик ҳаракат фаолиятлари билан таништириш, уларни турли ёшдаги ўқувчилар, катталарда такомиллаштиришдек турли хилдаги таълим вазифаларини осон ҳал қилишда фойдаланиш мумкин.

Усул - бу педагогнинг шундай таъсир фаолиятики, ўқитишнинг қандайдир маълум бир шароитида таълимнинг хусусий вазифаларини (ёки ўша вазифаларни бирор қисмини) осон ҳал этиш учун қўлланилади. Масалан: машқни ўқувчига ёнламасига ўзи ён томони билан туриб кўрсатиши ўқувчига тўғри туриб кўрсатгандан яхшироқ самара беради. Тушунча осон ҳал бўлади.

Хар бир методнинг турли хил методик усуллари бўлиши мумкин. Улар сон-саноксиз даражада кўп бўлиб, маълум вақт мобайнида айримлари йўқ бўлиб кетса, айримларининг кўринишлари ўзгаради, ўқитувчининг ижодий изланиши, фаолияти натижасида янгилари ҳам вужудга келиб, амалда қўлланилади. Кўпинча ўқитиш даражасига хос методик усуллар ҳажмини ўқитувчи, мураббийнинг кўпроқ билиши уларнинг фаолиятига баҳо беришда муҳим роль ўйнайди.

Тажрибасиз ўқитувчиларда баъзан усулият - методик усулнинг ташқи аломатларини ўзида мужассамлагандек кўриниши мумкин. Масалан: айрим

машқларни бўлакларга ажратиб ўргатиш уларнинг тизимини ярата олимастликига олиб келади, натижалар кутилгандай бўлмайди. Бу усул кўп ҳолда методик усулга ўхшаш бўлади. Аслида у янги ҳаракатни ўзини ўргатишда қўлланиладиган асосий усуллардир.

Таълимнинг усулларига қўйилган умумий талаблар

Ҳар қандай конкрет ҳолатда у ёки бу усулларни мақсадга мувофиқ ҳолда қўллани қатор талабларга риоя қилишни тақозо этади:

1. Усуллар, албатта, илмий асосланган бўлишлиги (олий нерв фаолияти) мувофиқлиги.

2. Қўйилган вазифага ўқитиш усулининг мувофиқлиги.

Вазифаларнинг олдиндан аниқ белгиланмаслиги таълим усулларини тўғри танлаш имконини бермайди. Мисол, дарсда “қозёл”дан оёқларни кериб таяниб сакрашни ўргатиш (ўқитиш) вазифаси қўйилган бўлса, усулларни танлаш мумкин бўлмай қолади (бўлакларга ажратиш билан ва ҳаракатни тўла бажариш билан ўқитиш методларига таяниш мумкин ҳолос). Нисбатан аниқ вазифа, масалан, “қозёл”дан оёқларни кериб сакрашда қўллар билан “депсиниш”ни ўргатиш қўйилса, машқни бўлакларга ажратиш билан ўргатиш усулини қўллашга имконият пайдо бўлади.

3. Таълим усулини ўқитиш жараёнида тарбиялаш характерини шакллантириши. Ҳар бир танланган усуллар айнан шу ҳаракат фаолиятини ўқитишнинг фақат эффектини таъминлаш нуқтаи назаридангина бўлмай, тарбия вазифалари позицияси талабига қараб ҳам боғланиши зарур.

4. Усулларнинг қўлланиши таълим тизимидаги барча тамойилларнинг мувофиқлиги ва амалда қўлланилишига таянишига лозимлиги. Усулларни алоҳида олинган тамойил билан алоқасини бир томонлама изоҳлаш ва уни тушунтиришга йўл қўйиб бўлмайди. Масалан: агар ўқитувчи кўрсатиш усулини қўллаган бўлса, уни кўргазмалилик тамойилига тўла риоя қилаётир деган хулосамиз нотўғри бўлади. Маълумки, бу тамойил қатор усуллар тизими орқали қўлланилади.

5. Ўқув материали хусусиятларининг мувофиқлиги. Ўқитиш методлари маълум даражада бўлса-да жисмоний машқларнинг турларига боғлиқ бўлиб, айрим ҳолларда фақат сўз билан ифодалашнинг ўзи кифоя қилса, нисбатан қийин вазифаларни ҳал қилишда эса кўрсатиш усулиятини ҳам қўллаб туришга тўғри келади. Ўйналадиган машқлар, гимнастика, спорт ва туризм тарзидаги машқларни ўқитиш ўзининг хусусий усулиятларига эга эмас. Жисмоний тарбия усулиятлари жисмоний машқларнинг барча турлари учун бир хилдир. Шу билан бирга бу турларнинг ҳар қайсиси қандайдир даражада бўлса-да, бир хил усулиятнинг усулларида фойдаланишга йўналтирилган бўлиб бошқаларидан нисбатан озроқ фойдаланилади. Бундай қарамлилик қанчалар кам бўлса, ўқитиш натижаси шунча яхши бўлади.

6. Ўқувчилар ва гуруҳнинг тайёргарлигини мувофиқлиги. Масалан, айрим ҳаракат фаолиятларини ўзлаштиришда яхши тайёргарликка эга ўқувчилар учун қисмларга ажратиб ўргатиш методини қўллаш мақсадга мувофиқ эмас, нисбатан тайёргарлиги мавжуд бўлганлари учун эса бу ҳаракат фаолиятни эгаллашни йўлланма берувчи машқлар билан бошлаш лозим бўлади. Сўз билан ифодалаш усулиятидан фойдаланишда ўқувчиларнинг умумий билимлари даражаси бир мунча юқори бўлса, ўрганиш жараёни осон кечади.

7. Ўқитувчининг индивидуал хусусиятлари ва имкониятларининг мувофиқлиги. Албатта, ҳар бир педагог таълимнинг барча усулиятларини тўла ҳажмда эгаллаган бўлиши, баъзи ўқитувчилар айрим усулиятларни яхши, айримларини эса яхши билмайдилар. Жисмоний тарбия жараёнида ўқитувчининг бундай хусусиятларни ҳисобга олишга тўғри келади. Агар маълум ҳолатда икки хил усулиятдан бир хил натижа чиқиши аниқ бўлиб қолса, албатта, ўқитувчи ўзи пухта билган усулиятни қўллаш лозим.

8. Машғулотлар шароитининг мувофиқлиги. Масалан, мактабдаги дарсларда тирмашиб чиқишга ўргатиш фақат бир ёки икки арқон билан амалга оширилса, ҳаракатни бир бутунлигича тўла ўргатиш усулиятидан фойдаланиш самара бермайди, чунки машғулотнинг зичлигига путур этади.

Сўздан фойдаланиш методида ўқитувчи залнинг акустикасини ва спорт майдонининг сатҳини ҳисобга олмаса, ўзи учун қўшимча нокерак муаммоларни дуч келади.

9. Усулиятларнинг турли хилларидан фойдаланиш талаби. Усулиятларнинг ҳеч қайси бири гегемон, етакчи ёки универсал бўла олмайди. Уларнинг барча турларидан фойдаланиш, таълимнинг самарасини оширади. Ҳар бир усулиятнинг ўзига хос яхши томонлари бўлишини эътибордан соқит қилиб бўлмайди. Улардан саводсизларга фойдаланишнинг оқибати яхши бўлмайди. Самара бераётган усулиятлар бошқа пайтда умуман проқсиз, ҳатто зарарли ҳам бўлиб қолиши мумкин. Шунинг учун педагогика жариёни таълимнинг усулиятларидан мақсадга мувофиқини танлай билишни тақозо этади. Кўрсатиш тушунтириш билан, тушунтиришни кўрсатиш билан ифодалаш, тузатишлар кўрсатмалар ва ҳоказолар билан қўшиб олиб борилган ўқув-тарбия жараёни амалиётда ўз самарасини тез кўрсатади. Шугулланувчиларнинг барчаси учун ярайдиган, таълим шароитининг барчаси шароитига мос келадиган усулиятлар умуман йўқ десак, хато қилмаган бўламиз. Амалиётда қайси бир усулиятни универсал метод сифатида юқори баҳоласак, уни барча ўқитувчи қўллай бошлайди, бу ўз навбатида, ўқитувчи ижодкорлигини чегаралаб қўяди, ўқувчининг барча имкониятларидан фойдаланиш имконини бермайди. Бу фикр П.Ф.Лесгафт томонидан образли тарзда ифодаланган: “Айтиш мумкинки”, “Усул бу мен”. Усул шундан иборатки, билимли, тушунадиган ўқитувчи ўз ишини ўзи олиб бораверади”.[9]

Таълим усулиятлари тавсифи. Ўқувчиларнинг билимларини ошириш, малака ва кўникмаларни эгаллаш учун таълим методлари уч гуруҳга ажратилади. Ҳар бир гуруҳ бир неча хил методларни ўз ичида мужассамлаштирган. Мужассамлаштирилган усулиятларни жисмоний тарбия таълими жараёнидаги ўрнига кўра сўздан фойдаланиш, кўргазмали ҳис қилиш ва амалий усулиятлар деб гуруҳланади ва улардан педагогик жараёнда кенг фойдаланилади.

Ўқитишнинг усулиятлари

Сўздан фойдаланиш усулиятлари - ҳикоя, ифодалаш, тушунтириш, суҳбат, муҳокама, топшириқ, кўрсатма, баҳолаш, буйруқ.

Кўргазмали ҳис қилиш усулиятлари - кўрсатиш, намойиш этиш, плакатлар, кинограммалар, доскага бўр билан чизиш, ўқувчиларни ўзи чизгани, макетлар, моделлар, ранг ва товуш сигналлар.

Амалий усулиятлари — қатъиян ва қисман регламентлаштириш ва ҳаракатни бир бутунлигича тўла ўргатиш. Ўйин ва мусобақа.

Усулиятларнинг мавжуд уч гуруҳи орқали ўзлаштирилган фаолияти билан организмнинг турли анализаторлири тизими ёрдамида таништириш таъминланади: ўқувчи эшитади, ўқийди, ўзи ҳаракат жараёнини ҳис қилади. Ишга иккала сигнал системаси жалб қилинади. Ҳаракат фаолиятини ўқитишда амалий усулиятлар муҳим аҳамият касб этади. Биринчиси, иккинчисига пойдевор қўйса, уни қуриб битириш, яъни ҳаракат фаолиятининг ижроси ўйин ёки мусобақа усулияти орқали амалга оширилади.

Ўқитувчи ўз фаолиятини асосан сўз ёрдамида (конструктивлик, ташкилотчилик, изланувчанлик орқали) амалга оширади, шунингдек, ўқувчилар билан ўзаро мулоқот ва муносабат ўрнатади. Сўз таълим жараёнини фаоллаштиради, айтарли тўла ва аниқ тасаввурнинг шакллантиради, таълимнинг вазифасини чуқурроқ ҳис қилиш ва фикрлашга ёрдам беради. Сўз ёрдамида ўқитувчи ўқув материалидан фойдаланади, унинг ўзлаштирилиши натижасини баҳолайди ва таҳлил қилади, бу билан ўқувчини ўз-ўзини баҳолашга ўргатади ва ниҳоят, сўз бўлмаганда, ўқитувчи таълимнинг барча жараёнига ҳаракатларни, ўқувчининг хулқи юриш-туриши ва бошқа шунга ўхшаш жараёнларни бошқара олмаган бўлар эди.

Шундай қилиб, ўқитувчи сўзнинг икки функциясидан фойдаланиш имконига эга, биринчиси, сўзнинг маъноси орқали ўқитилаётган материалнинг мазмунини ифодалаш, иккинчиси, эмоционаллик - ўқувчининг ҳиссиётига таъсир этиш функциялари.

Сўзнинг маъноси ҳаракат вазифасини ҳал қилишда ўқувчилар учун тушунарли ифодаладиган бўлсин. Б.А.Ашмарин қуйидаги усулнинг тавсияларини таклиф этади.

1. Сўз маъносининг мазмуни ўқувчилар хусусиятлари ва таълим вазифаларига мувофиқлашган бўлиши; янги ҳаракат фаолиятини ўзлаштиришдан аввал дастлабки тушунтиришдан фойдаланиш, бу билан ҳаракат фаолияти асосини англаш ва сўнгра ҳаракат техникасининг деталларини баён қилиш ва унга тушуниб бориш.

2. Сўздан фойдаланган ҳолда ўзлаштириладиган ҳаракат фаолиятини фойдасини тушунтириш. Масалан, болалар тирмашиб чиқишнинг эркин усулини бир оз билганликлари сабабли кўпинча координация талаб қиладиган уч усул билан тирмашиб чиқишни ўрганишга хоҳиши пасайиши юз беради. Тушунарли тарзда бу усулнинг афзалликлари тушунарли сўзлаб берилса, ўзлаштиришга салбий муносабатни йўққа чиқариш мумкин.

3. Сўзнинг ҳаракат фаолиятидаги алоҳида ҳаракатларнинг ўзаро боғлиқлигини аниқлашдаги зарурлиги. Айниқса, йўлланма берувчи машқларни бажаришда буни ёддан чиқармаслиги лозим. Бундай машқлар айтарли эмоционал бўлмай, уларни ўзлаштирилаётган асосий ҳаракат фаолиятлари билан боғлиқлигини англаш кераклиги талаб қилинади.

4. Ўқитувчининг машқ техникаси асосини тушунтиришдаги нутқига катта аҳамият бериш, асосий зўриқиш талаб қилинадиган дақиқаларини эслатиш. Одатда бу мақсадда кўрсатма айтиш тарзидаги ифода ва иборалар (“қўлларни”, “бошни” ва ҳ.к.) дан фойдаланилади.

5. Сўз образли бўлиши кераклиги. Образ воситасида ифодалаш машқнинг кўргазмалилигини оширади ва ўқувчиларга фаолиятни анча тушунарли қилади. Ўқувчилар билимлари ва ҳаракат тажрибасини ҳисобга олган ҳолда, ўқитувчи қўйилган вазифаларни бажариш билан боғлиқ бўлган керакли деталларга ўқувчи диққатини қаратиши мумкин.

6. Ўқувчиларга ҳали автоматлашмаган ҳолда бажараётган ҳаракатлари ҳақида (тузатишга тўғри келиб қолган пайтлардагиси бундан мустасно)

гапириш мақсадга мувофиқ эмас. Ўқитувчи ўқувчининг автоматлашган ҳаракатлари ҳақида гапирса, ўқувчи ижро вақтида ҳаракатни ўша фазалари устида ўйлайди, натижада автоматлашган ҳаракатлар таркибида узилишлар содир бўлади.

Сўзнинг эмоционаллик хизмати ўқув ва тарбиявий вазифаларни ҳал этишда муҳим аҳамиятга эга. Эмоционал жиҳатдан ранг-баранглик сўзнинг таъсир кучини оширади ва маъносини тушунарли қилади. У ўқитувчининг ўз фанига, ўқувчига бўлган муносабатини билдиради, ўқувчининг қизиқишини оширади, ўзининг ютуғига ишонттиради, қийинчиликларни енгиш учун куч бағишлайди.

Умумий педагогика жараёнида доимо сўздан фойдаланилади. Жисмоний тарбия жараёнида уни қўллаш ўзига хос мазмуни ва услубий хусусиятлари билан ажралиб туради.

Айтиб бериш (ҳикоя) – ўқувчи фаолиятини ўйин тарзида ташкиллаштириш учун кўпинча ўқитувчи томонидан айтиб бериш қўлланилади.

Сўз билан ифодалаш – бу ҳаракат фаолияти ҳақида тасаввур ҳосил қилиш усули бўлиб, фаолиятнинг характерли белгилари сўз орқали саналади, нима қилиш лозимлиги тушунтирилади, нима сабабдан айнан шундай қилиш зарурлиги гапирилади. Ундан ўқувчининг ҳаракат тажрибаси ва билимига асосланиб дастлабки – бирламчи тушунча ҳосил қилиш ёки энг содда ҳаракатларни ўзлаштиришда фойдаланилади.

Тушунтириш – ҳаракат фаолиятларига онгли муносабатнинг муҳим усулларида бири бўлиб, у “нима учун?” деган асосий саволга жавоб беради.

Суҳбат – бир томондан, фаолликни оширади, ўз фикрини айтиш малакасини шакллантиради, бошқа томондан, ўқитувчига ўз ўқувчиларининг билиш, бажарилган ишни баҳолаш учун ёрдам беради. Суҳбат фақат ўқитувчининг ўқувчиларга берган саволлари ва уларга ўқувчиларни жавоблари ёки ўз дунёқарашларини эркин гапириб бериш, ўртага ташлаш тарзида амалга оширилади.

Муҳокама - бирор вазифани аниқ ҳал қилиб бўлинганидан сўнг ўтказилиши билан суҳбатдан фарқ қилади. Муҳокама ўқитувчи томонидан ўтказилса, бир томонлама ўқувчилар иштироки билан ўтказилса, икки томонлама бўлди деб айтиш мумкин.

Топшириқ – дарс олдида вазифа қўйиш ёки дарс давомида хусусий вазифа қўйиш тарзида берилади. Вазифанинг биринчи шакли шу билан характерланадиги, ўқитувчи бирданига вазифани бажаришнинг бир неча усуллари топшириқ тарзида тушунтиради. Ўқувчиларга эса фақат талаб қилинганларни бажариш вазифаси қолади холос. Топшириқнинг иккинчи шакли ўқувчилар учун нисбатан қийинроқ бўлиб, улар ўқитувчидан вазифани фақат ифода тарзида оладилар, уни ҳал қилиш, ечишни мустақил қидиришга мажбур бўладилар.

Баҳолаш ҳаракат фаолияти бажарилишининг таҳлили натижасидир.

Кўрсатма – қисқалиги билан ажралиб туради ва сўзсиз бажаришни талаб қилади. Бу ўқувчи диққатини фақат вазифани бажариш лозимлиги ва бир вақтнинг ўзида уни бажариш мумкинлигига қаратади, ўқувчининг ишончини ошириш учун хизмат қилади. Кўрсатма орқали ўқувчи вазифани ҳал этишнинг аниқ мўлжалини, шунингдек, ҳеч бир асосларсиз хатоларини тузатиш мумкин.

Команда – жисмоний тарбия жараёнидаги хусусий ва энг кўп тарқалган сўздан фойдаланиш усули. У фаолиятни сўзсиз бажариш, ҳаракатни тугатиш ёки темпни ўзгартиришнинг буйруғи шаклидир. Сафдаги командалар (армияда, дарсда, машғулотлардаги), ҳакамликдаги махсус реплика (сўз ташлаш)лар, старт олиш командалари ва бошқалар тарзида учрайди. Мактабгача ёшдаги болаларда командалар қўлланилмайди. Бошланғич синфдаги болаларда эса командалар чекланган бўлади. Командаларнинг самарадорлигига сўзни зарур урғу билан талаффуз эта билиш, нутқ ва ўқувчилар ҳаракати ритмини ҳис қила олиш ва ривожлантириш, овознинг оҳанги ва кучи, уни турлича ўзгартира олиш қобилияти, қадди-қомати, қўллари ифодали ҳаракатлантира олиши ҳамда

Ўқувчиларнинг интизомига юқори даражадаги таъсир этадиган воситалардандир.

Санок – керак бўлган ҳаракат темпини йўлга қўйишда фойдаланилади. У бир неча усуллар орқали амалга оширилади; овоз билан ҳисоблаш (“бир, икки, уч, тўрт!”), бир бўғинли сўзларни қўшиб санаш (“бир-икки-нафас олинг!”) ва ниҳоят, турли хилдаги қўшиб санашлар, қарсак, ритмли овоз бериш ва ҳ.к.

Бу гуруҳдаги усулиятлар шуғулланувчиларда ҳаракат фаолиятининг бажарилишини кўриш ва эшитиш орқали таъминлайди. Кўриш, бажарилаётган пайтдаги эшитиш ҳам шуғулланувчиларда ҳаракат фаолияти ҳақида ҳар томонлама кенг тасаввур ҳосил қилади, бу навбатдаги такрорлаш учун тахминий асосни кенгайтиради. Кўргазмали ҳис қилдириш нисбатан чуқурроқ, тезроқ ва пухтароқ ўзлаштиришга имконият беради, ўзлаштириладиган ҳаракат фаолиятига қизиқишни орттиради. Болаларни ўқитишда кўргазмали ҳис қилдиришда муҳим роль ўйнайди, чунки уларда тақлид қилиш, бевосита ижрони кўришга интилиш жуда кучли ривожланган.

Кўрсатиб ҳис эттириш шундагина қўл келадики, қачонки, машқнинг ижросини кўриш орқали қабул қилинаётган ҳаракат фаолияти структураси тушунарли ва ўқувчи онгига етган бўлса, улар таълим жараёнидаги фаол ва самарали фаолиятга туртки бўлади. Агарда шуғулланиш жараёни жонсиз, фаолиятлар номигагина бажарилса, бунда ўқувчилар пассив ижрочиға айланади. Натижада ўрганувчи ўзининг ҳаракат фаолиятини таҳлил қилишга ҳаракат қилмай, диққат эътиборини ҳаракатнинг ташқи томонига кўринишиға қаратади холос, бу ўз навбатида, психик жараёнларнинг активлигини пасайтиради, фикрлашнинг бир томонлама бўлишиға олиб келади.

Ҳаракат фаолиятининг ўқитувчи (ёки ўқувчи) томонидан намоёиш қилиниши жисмоний тарбия таълимида зарурий кенг тарқалган усулиятлардан ҳисобланади.

Ўқувчининг онги унга кўргазмали сингдирилганига тақлид қилиб ўрганиш таҳлил қила олиш қобилиятига боғлиқ. Агар ўқувчи кўрганини таҳлил қила олса ва у таҳлилга ўргатилган бўлса, унда тақлид қилиш ўқувчининг билими, ўзлаштириш қобилиятини ўсиши учун самарали ўсуллардан бирига айланади. Ўқитувчининг сўзсиз тақлид қилиш “кўргину бажар” тамойили асосида ўқитиши, кўрган машқининг бажарилишини тушунимай, фикрламай мантиқсиз такрорлашга айланади. Натижада ўқувчи ўқитувчиси кўрсатганини кўр-кўрона бажарадиган, ҳаракат фаолиятларининг асосий қонуниятларини англамайдиган ижрочиларига айланиб қолиши мумкин, бундай ҳолатга йўл қўймаслик лозим.

Кўрганига тақлид қилиш асосан ўқувчининг ёши ва жисмоний тайёргарлиги даражасига боғлиқ. Кичик мактаб ёшидаги болаларда тақлид қилишга интилиш, синчковлиги, қизиқувчанлиги орқали содир бўлади (асосан, катталарга ўхшашга уриниш), катта мактаб ёшидаги болаларда эса ҳаракат фаолиятига онгли муносабат, ҳаракат техникасини тушуниб, осонроқ ва тезроқ эгаллашга интилиш асосида содир бўлади.

Кўрганига тақлид қилишнинг самарадорлиги тўрт факторга боғлиқ:

1) ўқувчиларнинг тақлид қилишга тайёрлиги, уларнинг тайёргарлиги даражасининг тақлид қилинадиган объектни ўрганишдаги қийинчилигига, мувофиқлиги, шунга кўра, жисмоний машқ ижроси қийинлиги шундай даражада бўлсинки, уни эгаллаш учун ўқувчидан фақат максимал зўриқиш талаб қилинсин;

2) ўқувчиларнинг тақлид объекти ҳақидаги тасаввурларининг тўлаллиги;

3) ўқувчида қизиқишга сабаб бўладиган тақлиднинг таълимга хос туб мотиви учун имкон яратиш, унинг моҳияти даражасини фарқлай билиш;

Жисмоний машқни кўрсатиш учун қўйиладиган методик талаблар:

а) ўрганилаётган ҳаракат фаолиятини ижодий такрорлашга имконият очиш мақсадида кўрсатишни комментарий қилиш билан олиб бориш;

б) кўрсатиш пайтида ўқувчиларнинг ўқитувчининг эмоционал ҳолатига тақлид қилишини эътибордан четда қолдирмаслик орқали таълим жараёнига муносабатни шакллантириш муҳим аҳамият касб этади.

Кўрсатишнинг мазмунини ўқитиш вазифалари мазмунига мувофиқлиги:

а) кўриши орқали тўла тасаввур ҳосил қилиб, машқни такрорлай билиш, кўрса-ю ҳаракатини бажара олмаса таълимда самара бўлмайди;

б) ҳаракат фаолиятини эгаллаш, ўрганишни кўрсатиш талаб этилса, машқ техникасининг ижроси кўрсатувда ишдидуаллаштирилиши ва спорт маҳоратини юқори даражада ифодаладиган бўлиши лозим;

в) ўқувчи диққатини алоҳида ҳаракатларга ва акцентлаштирилган зўриқишларга қаратиш лозим бўлиб қолса, кўрсатишда машқнинг айнан ўша жойлари такрорий, урғу бериб, секинлаштирилиб намоён қилинади, аниқ бўлмаган, палапартиш кўрсатишларга йўл қўйилмаслиги, ижро эса ўқувчилар томонидан намуна сифатида қабул қилиниши керак бўлади.

Жисмоний машқни ўқувчи томондан кўрсатишга қуйидаги ҳолларда рухсат берилиши мумкин:

а) ўқитувчи саломатлиги ёмонлиги туфайли ҳаракат фаолиятини кўрсата олмаса;

б) кўрсатишда ўқитувчи имкони бўлмай ноқулай ҳолатда туриб қоладиган бўлса (масалан, боши ерга қараб ёки ўқувчиларга орқаси билан туриб қолса);

в) ўқитувчи ўқувчида ҳаракатни бутунлай бажариб бўлмайди деган фикр тўла онгига сингиб қолганини сезган тақдирда уни йўқотиш учун;

г) ўқувчи мисолида машқ ижросини индивидуаллашган техникасини намоёйишкорона бажариш керак бўлиб қолган тақдирда.

Кўрсатишда ўқитувчи шундай низомга риоя қилиши керакки, у барча ўқувчиларга раҳбарлик қила олсин, ўқувчилар машқни фақат бир томондан эмас (масалан, ён профилда оёқларни букиш ёзишнинг кўриниши қандай бўлади ва ҳ.к.) кўрсата олсин.

“Бундай бажарини керак эмаслигини кўрсатиш”ни ўқитувчи томонидан намоёниш қилишга рухсат бериладиган ҳолатлар: ўқувчи бажарилган машқга тавсиявий қарашни билса; ўзларининг ҳаракатларини таққослаш солиштириш маънасида эга бўлса; машқни таҳлил қила оладиган бўлганларида; ўқувчинини интирирадиган тушунтиришлар билан олиб бора олса ва ўқувчинини таъкид, масҳара қилиш мақсадида бўлмаса. “Ойнада” аксини ўқувчидек кўрсатувлар фақат содда ҳаракатлар, асосан, умумий ривожлантирувчи машқларни кўрсатишда қўлланилиши тавсия этилади. Қийин ҳаракатларни бу усулда кўрсатиш қоидага кўра ижронинг табиийлигини, энгиллигини йўқолишига олиб келиши амалиётда тоботланган.

Кўргазмали қуроолларни намоёниш қилиш — ҳаракат фаолиятини предметли тасвирини ҳис қилиш учун қўлланилади. Намоёниш қилиш кўрсатишдан кўра қулайликка эга ва керак бўлса, диққатни статис ҳолатларга, фазаларнинг алмашилишига қаратиш имконияти мавжуд бўлади. Намоёниш педагогик вазифа билан қанчалар аниқ боғлиқ бўлса, уни дидактик аҳамияти шунчалар ортади. У қўшимча усул бўлиб қўлланилаётган у ёки бу методни тўлдириш учун хизмат қилади. Кўргазмали қурол ўзининг ўлчови, шакли, ранги, ўз элементлари жойлашилишининг зичлиги билан ўқувчи томонидан жадвални қабул қила олиш тамойилларини ифодаласин, турлича кўргазмали қуроолларнинг ҳар бирини намоёниш қилинишида риоя қилиниши лозим бўлган айрим усулият қоидаларга бўйсунсин.

Плакатлар — ҳаракат ҳолатини кўрсатишда бажаришда урғу берадиган қийин жойларни ўзида акс эттириши, ўқувчи диққатини жалғиладиган элементлардан ҳоли бўлиши зарур. Айниқса, мазмунига кўра фаолият таркибидаги ҳаракатлар кетма-кетлигини бир вақтнинг ўзида акс эттирган плакатларнинг қиммати юқори бўлади.

Намоёниш қилиш — ўқувчилар томонидан материални қабул қилишга шароит яратиши зарур: биринчидан, болаларда кузатиладиган предметга қизиқишни шакллантириши; иккинчидан, уларнинг диққати таълимнинг аниқ

вазифаларига ҳал қиладиган этакчи элементларга йўналтирилган бўлиши зарур. Тушунтириш ва намоиш қилиш вақти, ҳажмини таълимнинг вазифасига бўйсундириш керак бўлади. Ҳар қандай ҳолда ҳам кўргазмали ҳис қилиш ўқитувчи саволлари ва ўқувчининг жавобларини натижаларни аниқлаш учун аҳамияти каттадир.

Плакатларни намоиш қилиш техникасининг барча учун бир хил талаблари мавжуд эмас. Улар дарсдан, машғулотдан олдин илиб қўйилади ёки дарс давомида ҳаракат фаолиятининг зарур бўлган фазалари, элементларини ўқувчилар диққатининг аниқ вазифаларни ҳал қилишга йўналтириб намоиш қилиш учун амалиётда қўлланади. Ўқувчиларни чалғитмаслик учун намоишдан сўнг улар тезлик билан йиғиштириб олиниши ёки жоиз бўлса, қолдирилиши ҳам мумкин.

Доскага бўр билан чизмалар чизиш – ўқитувчи етарли даражада чиройли чиза олиш қобилиятига эга бўлсагина рухсат этилади. Бу плакатлардан бир оз афзалликка эга бўлиши мумкин, лекин уларнинг ўрнини тўла боса олмайди. Биринчидан, ҳаракат фаолиятини аста-секинлик билан чизаётиб, ҳаракат фазаларини навбат билан алмашиниши, машқ техникасининг асоси, унинг деталлари ҳақида эсда қоларли тасаввурни ҳосил қилиш осон бўлади. Иккинчидан, расм жуда ҳам содда, майда - чуйдалардан холи бўлиши мумкин, у ўз навбатида, ўқувчиларни чалғитмайди. Учинчидан, доскадаги расм намоиш қилишнинг энг оператив методи, дарснинг ҳар қандай дақиқасида қўшимча вақт сарфламай, ўқитувчи ундан фойдаланиши мумкин.

Ўқувчиларнинг ўзларини ҳаракат фаолияти ҳақидаги чизмалари, ўз фикрларини график тарзда ифодалаш, бажара олишни образли қилишни ўйлашга ўргатади.

Жисмли қўлланмалар нисбатан чегараланган дидактик имкониятларга эга. Тўла кўриниши, ёнбошдан, гавданинг тўла ҳаракати траекторияси, амплитудасини намоиш қилиш имконини беради.

Кинофильм — барча техник қийинчиликларга қарамай, педагогик қараёнда жуда катта дидактик имкониятларга эга. Кинофильм ҳаракат фаолиятини ижросининг энг юқори спорт маҳорати даражасида, қолаверса, уни катташатириб секинлаштириб, тўлалигича, айрим деталларига акцентни қилиб кўп маротабалаб такрорлаш имконини беради. Кўргазмали ҳис қилинишида ҳаракат ҳолатининг тезлаштирилган частотада кинога олиш жуда катта аҳамиятга эга, чунки унда оддий кинога олишдагига нисбатан жуда секинлаштирилган суратлар ҳосил бўлади. Бу, ўз навбатида, ҳаракатнинг барча деталларини кўриш имконини беради.

Овоз ва рангли сигналлар — керак бўлган товушли ва рангли мўлжаллар -ҳаракатни бошлаш ёки тугаллаш (ёки алоҳида ҳаракатлар) учун лозим бўлган темп, ритм, амплитуда ва ҳоказоларни беришда қўл келади. Бу метрономни “уриши” ҳаракатга керакли темп бериш учун, ердаги белгилар, байроқчалар, улоқтириш ва ҳ.к. Кенг тарқала бошлаган электрон овозли тикчилар, автоматлаштирилган мўлжаллар (мишенлар), зудлик билан ахборот берувчи махсус қурилмалар таълим жараёнининг самарадорлигига таъсир кўрсатмоқда.

Бу усулиятлар ўқувчиларнинг ўзларини фаол ҳаракат фаолиятларига йўналтирилган. Шартли равишда уларни икки гуруҳга ажратамиз: қатъийян ва қисман регламентлаштирилган машқ услубиятлари (Б.А. Ашмарин). Улар орасидаги фарқ нисбий. Даражаси ва характери турлича бўлса-да, регламентлаш дақиқаси ҳар бир усули ҳам мавжуд. Маълум шароитда турлича кичик гуруҳлардаги (подгруппадаги) икки хил усул бирлаштирилиши мумкин. Қисман регламентлаштирилган машқ усули ва мусобақа усулияти орқали бир хил ҳаракат фаолияти ўқитилиши мумкин.

Қатъийян регламентлаштирилган машқ усулияти — ҳаракат шаклини, юклама катталигини, унинг ортишини, дам олиш билан тўғри навбатлашувини ва регламентлаштириш орқали ҳаракат фаолиятини кўп маротабалаб бажариш билан характерланади. Бунинг натижасида алоҳида

ҳаракатларни танлаб олиб, аста-секинлик билан улардан зарур бўлган ҳаракат фаолиятини тузишга имконият яратилади.

Ҳаракат фаолиятини ўзлаштиришдаги бўлақларга (қисмларга) ажратишни тўла ўргатиш усули билан бир-бирини тўлдириши ва турли шароитга мувофиқ, ўқув вазифаларини аниқ белгилаб ўқувчиларнинг гуруҳли ва индивидуал характеристикасига, таълим этаплари, ўқув материалининг характери ва мазмуни, ўқув воситаларининг сони (жиҳозлар, снарядлар ва бошқалар)га қараб қўлланилиши керак. Асосан, бу усулидан жисмоний сифатларни ривожлантириш мақсадида фойдаланилади. Машқ белгиланган вақт ичида танланган ҳаракат суръати (темпи), ритми, амплитудаси ҳаракат фазаларини ўзгаришсиз берилган кетма-кетликда олдиндан тузилган дастур асосида бажаришни тақозо қилади.

Қисмларга (бўлақларга) ажратиш билан ўзлаштириш усули бошланишида ҳаракат фаолиятини алоҳида бўлақларга ажратиб, уларни аста-секин зарур бўлган умумийликка бирлаштиришни назарда тутди. Бу усулиятни тўлақонли амалга ошириш кўп ҳолда ҳаракат фаолиятининг алоҳида бўлақларини қисмларга ажрата олиш ва уни ажратиш лозим эмаслигини билишни ҳамда амалда уни бажара олишни уддалай оладими-йўқми шунга боғлиқ. Педагогик амалиётидаги қатор илмий ва амалий изланишлар ҳар қандай ҳаракат фаолиятини таркиб топтирган бўлақларга – қисмларга ажратиш мумкинлигини исботлади. Қисмларга ажратиш чегараси ва унинг характери таълимнинг вазифаларига мувофиқ ҳолда, машқни бўлақлай олишни билишни тақозо этади. Бир бутун таркибдаги алоҳида элементлар орасида белгиланган муносабатлар ўрнатилади. Бир бутун бўлишни аниқлаш фақат уни қисмларга ажратишни англаш, бир бутун бўлиш қонуниятларини билиш орқали амалга оширилади.

Бўлақларга бўлиш қисмларга ажратиб ўргатиш усулининг характерли белгиси ҳисобдланади. У бутун бир ҳаракат фаолиятини эгаллашни енгиллаштирувчи бошланғич бир этап холос, яқуни бўлиб ҳаракатни тўла ўрганиш тушунилади. Якунида ўқувчилар ҳаракат фаолиятини

...дан охиригача бир бутун деб қабул қилишлари лозим. Бу ...нинг ижросида асосий ва иккинчи даражали элементлар бўлиши ... эмас, уларнинг ҳаммаси муҳимдир. Барчаси у ёки бу даражада ўзида ... йутуққа пойдевор куради.

Ҳаракат фаолиятини қисмларга ажратиш усуллари турли туман бўлади, ... уларнинг ҳар бири охирида аниқ йўлланма берувчи машқларнинг ... келишига олиб келади. Ўзининг вазифасига кўра ҳамда табиатига ... тўла бир бутун ҳаракатнинг “бўлаклари элементлари” билан тамойилида ... эга бўлмайди ва мақсадга мувофиқ йўналтирилган бўлақларга бўлиш ... нининг натижаси ҳисобланади.

Йўлланма берувчи машқлардан – тўла ҳаракат актини ўзлаштиришни осонлаштириш учун олдиндан, бир қатор хусусий билимларни бериш ... фаларни ҳал этишда фойдаланилади. Шунинг учун бир бутун ҳаракат ... иятининг нерв-мускул зўриқиши элементларининг тузилиши ва ... терига мослаб, уларга ўхшаш йўлланма берувчи машқларни топиш ... аҳамиятга эга. Йўлланма берувчи машқлар марказий нерв тизимидаги ... ффектли изнинг тўпланишига имкон беради, оқибатда улар энг содда вақтли ... қалар маълум ўхшашлик ва координацион умумийликлар орқали асосий ... ни ўзлаштиришни енгиллаштиради.

Йўлланма берувчи машқлар тизими ўқитиш учун мўлжалланган фаолият таҳлили натижасида уни таркибий қисмларга бўлиш ва уларга нисбатан жавоб берадиган даражадаги элементлар, уларни ажратиб, ўқитишда қўллашни тақозо этади. Йўлланма берувчи машқлар бир бутун шаклда ва ўқувчилар кучига яраша бўлиши керак. Ҳаракат фаолиятини бўлақларга бўлишнинг характери, йўлланма берувчи машқларнинг сони, уларнинг навбати – ўқитишнинг индивидуал шароитига қараб қўллаш учун ўқитувчи томондан танланади. Ҳар бир йўлланма бериш машқини қўллаш, унинг давомийлиги (уzunлиги), моҳияти, қийинлиги ва аҳамиятини эътиборга олишда, ўқувчилар тайёргарлигига қаралади.

Йўлланма берувчи машқларни шартли равишда икки хил кўринишда тасаввур қилиш мумкин:

1) бир бутун ҳаракатдан ажратилган қисмлар ёки бутун ҳаракат, лекин улардан деталларни ажратиб олингани билан, фаолиятнинг қисми ҳеч қандай қўшимчасиз соф ҳолда, қисмларга бўлиб ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолияти техникасини ажратилган ҳолдаги кўриниши тарзида;

2) йўлланма берувчи машқнинг кўриниши ўзлаштирилаётган фаолиятнинг белгиланган структурасини тузиш учун қўлланилиши мумкин бўлган шаклидаги кўринишда.

Қисмларга бўлиб ўзлаштириш ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш жараёнини енгиллаштиради ва педагогик афзалликка эга. Ўқувчи мўлжалланган мақсадга аста-секинлик билан, шахсий тажрибаларни тўплаш орқали келади ва улардан зарур бўлган ҳаракат фаолияти шаклланади. Бутун ҳаракат актидаги ҳар қайси деталнинг ролини тушунган ҳолда диққат бир жойга тўпланади, ҳар бир дақиқа эсда қолади, буларнинг ҳаммаси айрим бўлақларни пухта ўзлаштиришга сабаб бўлади, фаолиятни тўла эгаллаш енгил шароитда ўтади, таълимнинг – ўқитишнинг вақти қисқаради. Айрим ҳолларда усуlining самарадорлиги, энг аввало, машқнинг сифатига боғлиқ бўлади ва ҳаракат маданиятининг ошиши билан кўзга ташланади. Йўлланма берувчи машқларнинг кўчилигини дарсларни нисбатан турли-туман бўлиши, таълим жараёни қизиқарли ўтишига сабаб бўлади.

Ҳаракат малакаларини қисмларга ажратиш орқали тўпланган бой ҳаракат захираси вазифаларини муваффақиятли ҳал қилишга ёрдам беради ва шуғулланувчилар ҳаракат тажрибасини янада оширади.

Бўлақларга ажратиб ўқитиш методи йўқотилган малакаларни тезда тикланишига таъсир кўрсатади. Координациясига кўра ўта қийин машқларни ўзлаштиришда бу усулият бебаҳодир. Лозим бўлса бўлақларга ажратиш айрим бўғинлар, ажратиб олинган мускул гуруҳларига алоҳида таъсир этиш имкони бу усулида ўта юқори бўлади.

Дони машқ техникасини билмай қисмларга ажратиш, ғавқулдда танланган йўлланма берувчи машқлар, улардан нотўғри фойдаланиш ҳаракат малакасининг шаклланиш жараёнига салбий таъсир кўрсатади.

Ҳаракатни тўла ўзлаштириш усули ҳаракат фаолияти таълимнинг якуний вазифаси нимадан иборат бўлса, шунга яқин кўринишда ўзлаштирилиши назарда тутади. Бу усули ҳар қандай ҳаракат актини ўқитишнинг якуний этапида бўлакларга ажратиб ўқитиш усулиятидан сўнг қўлланилади.

Жисмоний машқ техникасини такомиллаштириш уни тўла бажариш орқали амалга оширилади. Ҳаракат фаолиятини бир бутунлигига ўзлаштириш ҳаракат фаолиятини бажариб кўриш, синашда энг қулай усулдир. Аксарият ҳаракат фаолиятлари шунчалар соддаки, уларни бўлакларга ажратиб ўқитиш вақтни беҳуда сарфлаш демакдир, шунинг учун ҳаракат ҳолатини тўла ўргатиш амалиётда кўпроқ қўлланилади. Айрим ҳаракат фаолиятларини биз ҳали илмий равишда бўлакларга ажрата олмаймиз, шунингдек, ўзини тўла оқлаган йўлланма берувчи машқлар тизимини ҳам ҳозирча ишлай олганимизча йўқ.

Қисман регламентлаштирилган машқ усулияти – кўзда тутилган вазифани бажариш учун ўқувчиларга фаолиятни нисбатан эркин танлашга йўл қўяди. Бу усулидан, қоида бўйича такомиллаштириш этапда фойдаланилади, бунда ўқувчи этарли даражадаги билим ва бажара олишга малакасига эга бўлганлиги ҳисобга олинади. Бу гуруҳчага кирувчи ўйин ва мусобақа методлари турли белгиларга эга бўлишига қарамай, уларни ягона умумийлиги мавжуд: уларни қўллашда ўқувчилар орасида доимо рақобат (бир-бирини мағлуб қилиш) ҳиссиёти устун бўлади, ўқувчиларда ўз кучини, у ёки бу фаолиятини бажаришда устунлигини исботлаш учун интилиш ҳар доим юқори бўлади.

Ўйин усули – жисмоний тарбиядаги ўйинларнинг кўпчилик белгиларини ўзида мужассамланган. Дарсликнинг “Жисмоний машқларнинг педагогик классификацияси” бўлимида ўйин жисмоний машқ характеридаги

тизим тарзида, яъни жисмоний тарбия воситаси кўринишида берилган. Лекин жисмоний тарбияда ўйинлар таълим ва тарбиянинг самарали усулияти сифатида ҳам мавжуд бўлиши мумкин. Шу сабабли ўйин методининг табиатини ўйин моҳиятини очиш орқалигина тушуниш мумкин холос.

Ўйиннинг моҳиятини ўрганишнинг нисбатан перспектив йўналишининг услубият назарияси ҳисобланади. Шунга мувофиқ, ўйинлар инсоннинг олдиндан белгиланган ҳаётий шароитда ишлаб чиқарган ўзининг юриш-туриши, хулқи чегарасидан чиқмайдиган ўзига хос элементларнинг моделидир (Н.И.Понамарев). Ўйинда шартли равишда бутун бир ҳаётий ситуация ўз ифодасини топиши мумкин (масалан, ўйинларда тақлид қилиш), инсон ҳаракат фаолиятининг айримлари турмуш, меҳнат, муҳофаа фаолияти характеридаги ҳаракатлар бўлиб, уларда асосан одамлар орасидаги ўзаро муносабат моделининг мавжудлиги ётади. Ўйин тарихан вужудга келган жамият ҳодисаси бўлиб, одамларнинг ҳарбий ва меҳнат фаолияти асосида пайдо бўлган ва у инсон ҳаётининг моддий ва ижтимоий шароитлари билан белгиланади. Ўйин ҳаётий реалликни акс эттиради ва бир вақтнинг ўзида ўзининг соф шартли қонунларига бўйсунди. У бизни ўраб олган борлиқни ўзгартиришни назарда тутмайди, лекин инсонни ижодий меҳнатга тайёрловчи шарт сифатида инсон маданиятининг муҳим манбаи ролини ўйнайди. Шунга боғлиқ ҳолда ўйин қуйидаги хизматларни бажаради: тайёрлов (инсонни жисмоний ва руҳий кучларини такомиллаштириш, социал фаоллик ва ижодкорликни тарбиялайди) ва кўнгил очиш, муносабатларини, шунингдек, уларни ўраб олган муҳит орасидаги муносабатларни шакллантиради. Бу каби асосий хизматлар ўйинларнинг йўналиши ва мазмунини белгилайди.

Жисмоний тарбиядаги барча ўйинларнинг асосий мазмуни инсоннинг жисмоний камолотга эриштиришга имконият яратувчи ҳаракат фаолиятлари ташкил этади. Ўйинлар ҳамда гимнастика, спорт, туризмдаги фарқни кўп ҳолда шартли деб тан олишимиз лозим, бу шартлар турларнинг ривожланиш меъёрига кўра янада яққол кўринади. Ўйинга конкрет ҳаракат фаолиятлари

таълим деб қараш зарур, улар белгиланган қоидалар рамкасида бажарилади ва метод сифатида жисмоний машқ характериға қарамай, турлича педагогик таълимларни ҳал этиши мумкин.

Ўйинлар усули тарзида фақат умумий қабул қилинганларидек амалга оширилмайди. Ўйин усули воситалари ва уларнинг шаклиға кўра расмий ўйинларға нисбатан деярли кенг тушунча саналади. Масалан, ўйин услуби асосида дарснинг ҳамма қисмларини ўйинларсиз ўтказиш мумкин (тоққа ойнанинг ўйини). Мувозанат сақлаш машқини бажараётиб тўсиқлардан ошиши ёки чуқурликлар устидан ўтиш тарзидаги ўйинлардан фойдаланиш мумкин.

Текшириш учун назорат саволлари

1. Жисмоний тарбиянинг методларига нималар киради?
2. Сўздан фойдаланиш деганда нимани тушунаси?
3. Кўргазмалилик методи деганда нимани тушунаси?
4. Амалий методларға нималар киради?
5. Усул нима?
6. Таълимнинг услубларига қўйиладиган талаблар?
7. Сўз билан ифодалаш деганда нимани тушунаси?
8. Кўрсатма деганда нимани тушунаси?
9. Санок нима?
10. Кўргазмали куруллардан қандай фойдаланаси?

1.7. Ҳаракатларға ўргатиш жараёни асослари

Ўқувчига билим беришда жисмоний тарбия таълими муҳим ўринни эгаллайди. Бу жараёнда ҳаракат фаолиятини ёки унинг маълум бўлагини бажаришға ўргатилади, жараён машқ қилиш – такрорлаш орқали амалга оширилади ва шуғулланувчида шу ҳаракат ҳақида назарий билимнинг шаклланишиға, жисмоний сифатларни ривожлантириш ва тарбиялашға олиб келади. Демак, жисмоний тарбия жараёнида таълим махсус билимларни ва

ҳаракатни бажара олишни ўзлаштириш ва уни ўқувчига, шуғулланувчига узатишни уюштирилишини йўлга қўйишдан иборатдир.

Ўқитиш практикасида «ҳаракат фаолияти таълими», «ҳаракатга ўргатиш», «ҳаракат малакаси», «ҳаракат кўникмаси», «назарий билим», «қила билиш», «тарбиялаш», «ривожлантириш» ва ҳоказодек атамалардан фойдаланилади ҳамда юқорида қайд қилинганидек, жисмоний маълумот беришдек мақсадни амалга оширади.

«Ҳаракат фаолиятини (ёки жисмоний машқни) ўрганиш», нисбатан қисқа педагогик вазифадир. «Ҳаракат фаолиятини ўрганиш» (ёки жисмоний машқни ўқитиш) атамаси ҳаракат фаолияти аниқ бўлиб, унинг назарий билими ҳам берилганда қўлланилади. Ҳаракат фаолиятини ўқитишда ҳаракат малакаси шаклланади, кўникма вужудга келади, бир вақтнинг ўзида мувофиқ жисмоний ҳаракат сифатлари: куч, тезлик, чидамлилик, чаққонлик, мускуллар эгилувчанлиги ва бўғинлар ҳаракатчанлиги ривожланади. Шу сабабли педагогик жараёнда эътибор аниқ бир нарсага, таълимга малакани шакллантиришга ёки ҳаракат сифатларини ривожлантиришга қаратилиши лозим.

Ҳаракат фаолиятини ўқитишнинг хусусиятлари. Ҳаракат фаолиятини ўқитиш жараёнида фақатгина билим бериш ва тарбиялаш вазифалари қўшиб ҳал қилинмай, соғломлаштириш хусусиятига оид вазифалар ҳам ҳал қилинади. Ҳеч қайси умумтаълим предметида бунчалар яққол намоён бўлмайдиган соғломлаштириш вазифаси ҳаракат фаолиятини ўқитишда ёрқин намоён бўлади.

Ҳаракат фаолиятини ўқитишда билим бериш вазифалари ҳам ўзини хусусиятларига эга. Ўқув материалларини эгаллаш жараёнининг етакчи компоненти ўқувчиларнинг актив ҳаракат фаолиятидир. Уларнинг ўқув-меҳнат фаолияти ҳаммадан аввал потенциал жисмоний куч сарфлашни талаб қилади. Ўқувчининг ўқув фаолиятининг айрим қонуниятларини билиш, инсоннинг иш қобилиятининг умумий қонуниятларини ҳисобга олиш кераклигини тақозо этади. Индивиднинг иш қобилияти бир неча факторларга

беганиш, шилодидан (ота-онасидан) мерос қобилиятлар, ҳаётий жараёнда тушганини тажрибалар ва маълум белгиланган шароитда аниқ фаолиятни бошқари олиш. Бу факторлар қанчалар яхши ривожланган бўлса, инсон шунчалар катта ишчанлик (қобилияти)ни намоён қила олади.

Одатдаги шароитда инсон ўзининг иш қобилиятининг бир қисмидангина фойдаланиши олади холос. Захирасидаги деб ҳисобланган бошқа қисми фақат ошқиб кўйилган максимал талабларга жавоб беришда намоён бўлиши мумкин. Одатдагидан ташқари ташқи шароит муҳим резерв иш қобилиятининг намоён бўлишига имконият яратибгина қолмай, одамнинг қобилиятни максимал мобилизация қила билишни тарбиялайди. Максимал мобилизация қобилиятини ривожлантириш, ўз навбатида, шароитга боғлиқ.

Ҳаракат фаолиятини ўқитишнинг иккинчи хусусияти ҳаракат мишакалари тизимини шакллантириш ҳисобланади. Фақат ҳаракат фаолияти тизимиgina ўқувчи жисмоний тайёргарлигининг характерини белгилайди. Мактаб ўқувчилари жисмоний тарбия дастуридаги ҳаракат фаолиятлари тизими ҳаётий амалийлиги принципига амал қилинган ҳолда шундай танлаб ажратилганки, уларнинг кўпчилигини кундалик турмуш амалиётда қўлланишлари мумкин. Тизимнинг амалиётда қўлланилиши учун ундан бир-бирини такрорлайдиган ёки иккинчи даражали бўлган фаолиятлар чиқариб ташланган. Бу жараёни объективлаштириш учун ҳозирги кунда математик ҳисоблаш (статистика) услубиятидан фойдаланилмоқда. Улар ёрдамида ҳаракат фаолиятлари таркибидаги ўзаро боғлиқ бўлган ва бир-бирига ўхшаш элементлар миқдорининг характери ўрганилмоқда. Ўхшаш элементлар миқдори ўқувчилар ёши ва жинсий хусусиятларининг чегарасини эътиборга олинмоқда. Масалан, 30 метрга югуриш 60 метрга югуриш билан солиштирилганда уни бошқа ҳаракат фаолиятлари билан кўп маротаба боғланишларга эга эканлиги ва шунинг учун у боланинг ривожланиши локомацияси (М.А. Годик) даражасининг умумлаштирилган кўрсаткичи сифатида қаралиши мумкин экан. Тирмашиб чиқиш ва мувозанат сақлаш машқлари эса бошқа ҳаракатлар фаолиятлари тизимига нисбатан қарам эмас.

Бошқача қилиб айтганда, бу фаолиятларнинг таъсири натижаси бошқа фаолиятларникидан юқори ёки паст бўлиши мумкин (К.Д. Бакунено).

Учинчи хусусияти – таълимни икки йўналишда амалга оширишда ҳаракат сифатларини комплекс ривожлантириш билан алоқадорлиги.

а) ҳаракат малакаси ҳаракат сифатларини ривожланиши билан боғлиқдир, энг аввало, айнан ўша ҳаракат малакасига оид ҳаракат сифатлари ривожланади.

б) ҳаракат малакаси учун махсус хусусиятга эга бўлган ҳаракат сифатини ривожлантириш бир вақтнинг ўзида бошқа сифатларни ривожлантиришдан самаралироқ кечади.

Масалан: Қисқа масофага югуришни ўқитишда тезлик ривожланади, лекин тезлик кучни, чидамликни ва бошқаларни оптимал ривожлантиргандагина эффектлироқ ривожланади.

Ҳаракат фаолиятларини ўқитишнинг самарадорлиги жисмоний билим ва жисмоний ривожланганлик даражаси кўрсаткичлари билан аниқланади. Билимлар тизими ва ҳаракат фаолиятларини эгалланишини тўғри ташкилланган педагогик жараён, албатта, жисмоний ривожланганлик кўрсаткичларнинг ошишига олиб келади.

Билим бериш вазифаларининг ҳал қилиниши тарбиявий вазифаларнинг амалга оширилиши билан органик бирликдадир. Таълимнинг тарбиявий характери ҳақидаги тушунча жисмоний тарбиянинг асосий қонуниятларидан бири тарзида юзага чиқмоқда. Махсус ташкилланмаган жараён сифатида жисмоний машқлардан фойдаланиш жараёни ҳеч қандай педагогик қимматга эга эмас, уларнинг тарбиявий таъсири тўлалигича педагогик жараённинг сифатига боғлиқ. Ўз давридаёқ П.Ф.Лесгафт мускулларни машқлантиришга инсон психикасига ва унинг интелектига таъсир этувчи кучли восита деб қараган.

Барча фанларнинг ўқитувчилари қатори жисмоний маданият ўқитувчиси ҳам тарбия жараёнида тарбиянинг барча элементлари комплексини ўз тизимида ушлаб туришга одатланиши лозим. Тарбиянинг умумий

вазифаларни ҳал қилинишига ўқув фани ўз таъсирини ўтказмай қолмаслиги мутахассисларга аёнлигига қарамасдан, жисмоний тарбия учун характерли бўлган биринчи хусусий вазифаларни ҳам олдинга суради:

-жисмоний машқлар билан шуғулланишга одатлантириш. Бу одат, айниқса, ҳозирги замондошимиз учун зарур. Кам ҳаракат қилиш, организмга жисмоний юкнинг камлиги, ҳаракат фаоллигининг сустлигини енгиш муаммосини ҳал қилади, мустақил жисмоний машқ билан шуғулланиш мангулоғи учун вақт топишга ўргатади;

-жисмоний қийинчиликларни енгишни ва мардонаворликни тарбиялаш. Қўпчилик ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш маълум даражадаги хавф, тинчликчиликни, максимал жисмоний ва психик зўриқишни талаб қилади, психик даражадаги юкларни организм сарфлаган энергияси тикланиб унутмаган фонда бажара олишга ўргатади;

-гигиеник малака ва одатларни тарбиялаш. Жисмоний машқларнинг самарадорлиги асосан гигиеник омиллардан тўғри фойдаланиш билан боғлиқ. Ҳаракат фаолиятларини ўқитишнинг жараёни иш режимига риоя қилишни тарбиялаш, овқатланиш, уйку, тана ва баданини парваришлаш, кийим-бош ва бошқаларни ўз ичига олади;

-ўқувчилар орасида ўзаро муносабатларни тўғри шакллантиришга эришиш. Чунки ҳаракат фаолиятларини ўзлаштириш, такомиллаштириш коллективчиликка таяниб муносабатларни ташкиллаштириш эмоционаллик билан алоқадор. Шуғулланувчиларнинг, айниқса, турли жинсдагиларнинг юқори даражадаги ўзаро ёрдами ёки рақиблик орқали алоқаси, дўстлик, ўртоқчилик, ўғил болалар ва қизлар орасидаги юқори ахлоқий муносабатларнинг шаклланишида бебаҳо воситадир;

-ҳаракат фаолиятлари давомида мустақилликни тарбиялаш. Ўқувчиларнинг спорт зали ёки спорт майдонида ҳаракатланишига нисбатан мустақил бўлиш, бир томондан ўқувчиларнинг ўз-ўзларини бошқаришига имкон берса, иккинчи томондан, ўз фаолиятига жавобгарликни ҳис қилиш

учун шароит яратади, ўз ҳаракат фаоллигига онгли муносабатни ва уни амалга ошириш усулини ўйлашга ўргатади;

-умумий ва хусусий тарбиявий вазифаларни ҳал қилиш ўқитувчи билан ўқувчини юқори даражадаги ва хусусий алоқаси (ўқитувчининг коммуникативлик компоненти) шароитида амалга оширилади.

Тарбия вазифаларини таълим жараёнида тўлақонли амалга ошириш учун уни тизимли равишда билим олиш вазифаларини ҳал қилиш билан қўшиб олиб борилмаса, кутилган натижага эриша олмаслик амалиётда исботланган.

-соғломлаштириш вазифалари ҳаракат фаолиятларини ўқитишда жисмоний тарбиянинг барча воситаларини комплекс равишда қўллаш орқали ҳал этилади.

Таълим жараёни тиббий кўрик (назорат) хулосаларига мувофиқ дифференциаллаштирилади ва ўқувчилар асосий, тайёрлов ва махсус тиббий гуруҳлар деб номланувчи гуруҳларга ажратилади.

Ўқув материали мазмуни ва унинг ўқувчиларга берадиган жисмоний юкламаси уларнинг ёши, жинси ва жисмоний тайёргарлигига қараб қатъий дифференциаллаштирилиши лозим. Бу талабнинг бузилиши фақатгина ўқув материални ўзлаштирмаслигигагина олиб келмай, ўқувчининг саломатлигига ҳам катта путур этказиши мумкин.

Ўзлаштириш жараёнининг ўзида, ҳатто энг қоидали қилиб уюштирилган таълимда ҳам, жароҳат олиш хавфи мавжуд. Бу табиий равишда, ўқитувчидан жисмоний машқ билан шуғулланиш жойини жуда ҳам пухта тайёрлаш, ўқувчилар фаолиятини ташкиллаштиришдаги уюшқоқликка риоя қилиш ва ўқувчига ёрдам бериш ёки унинг хавфсизлигини таъминлашга (страховка) тайёрликни, доимо хушёрликни талаб қилади.

Таълимнинг самарасига ташқи факторлар (спорт анжомлари ва жиҳозларнинг соз бўлиши), соғломлаштириш вазифаларининг ҳал қилиниши (машғулот жойининг тозаллиги, ҳаво ва бошқалар) аҳамиятли даражада таъсир қилади.

Ҳаракат фаолиятларини ўқитишнинг юқорида қайд қилинган қонуниятлари ўқитувчидан психо-физиологик билимларнигина талаб қилиб қолмай, юқори даражадаги анатомо-физиологик ва методик таёргарликка оид билимларга эга бўлишни тақозо этади.

Ижтимоий тарбияга хос бўлган кўп қиррали вазифаларнинг барчаси ҳаракатни бажара олиш (қила олиш) ва ҳаракат малакасининг шаклланишига боғлиқдир. Бу жараёнга хос қонуниятларни билиш ҳаракат фаолиятларини ўқитишнинг барча этапларидаги мазмунининг тўғри ва раціонал бўлишини, ҳаракат фаолиятларини эгаллашдаги нотекисликларга барҳам беради ва таълим вариациясини йўлга қўйиш учун имконият яратади, дарслар оқимини нисбатан талаб даражасида тузиш, тайёрлов ва йўлланма берувчи манитлардан самарали фойдаланиб малаканинг ижобий ва салбий кўчишини таъминлайди.

Таълим жараёнида ҳаракат фаолиятларини ривожлантириш. Ҳаракат фаолиятларини ўқитиш жараёнида тананинг у ёки бу қисми (бўлаги)да ҳаракатни бошқаришнинг характери ўзгаради, натижада ҳаракат фаолиятини тананининг даражаси ортади. Б.А.Ашмарин бу жараённи қуйидагича тасвирлаган:

Ўқувчи (шуғулланувчи) махсус билимлар базасида ва тизимли машқлар натижасида ҳаракат фаолиятини бажариш учун белгиланган имкониятлар чегарасига етади, такомиллаштириш учун эса чегарасиз имкониятларга эга бўлади (олий тартибда ҳаракат қила билиш). Ҳаракат фаолиятини эгаллашнинг уч босқичга бўлиниши шартлидир. Босқичларнинг стабил чегараларининг мавжудлиги билим бериш вазифаларини белгилаш ва уни ҳал қилиш учун қулайдир.

Ески тажрибалар, билимларга таяниб қила билиш (қила олиш)нинг шаклланиши ҳаракат фаолиятини эгаллаш жараёнидан бошланади.

Ҳаракатни бажара олиш (қила билиш) – бу ҳаракат фаолиятининг ҳар бир бўлагига ўқувчининг диққат–эътиборини тўплаш (концентрациялаш) шарти асосида ўрганилаётган ҳаракат фаолиятидир.

Характерли аломатлари – тўла, бир бутун ҳаракат фаолияти таркибидаги ҳаракатларни бошқариш автоматлашмаган ҳолда бажарилади. Натижада ўқувчининг онги ҳаракатнинг ҳар бир элементининг қандай бажарилиши синтези билан ўта банд бўлиб, иш юқори даражадаги энергия сарфлаш ҳисобига – иқтисод қилинмай, аҳамиятли даражадаги чарчасга дош бериш ҳисобига бажарилади;

-ҳаракат вазифасини бажариш усули стабил эмас (такрорлашларнинг мароми турлича). Бу босқичда ҳаракат вазифасининг осон, кўп энергия сарфламай ҳал этиш усули изланади.

-ҳаракатни қила билиш, ҳаракат фаолиятини биринчи ўрганаётганлар четлаб ўтадиган хатолардан ҳоли бўлган фаолият эмас. Тўғри, малакагача ўтиш даврининг узунлиги, даражаси турлича ва у ўқувчи қобилияти, таълим услубининг такомиллашганлиги, ҳаракат фаолиятининг тўла таркибининг осон ёки қийинлигига ва ҳоказоларга боғлиқ.

Аҳамияти ҳаракатни бажара олиш асосан ижодий изланишлар орқали, таққослаш, солиштиришлар, ҳаракатни бажариш усуллари баҳолаш, уларни бир бутун ҳаракат фаолиятига бирлаштириш бўлиб билим бериш учун катта имкониятларни очади.

Ҳаракатни қила билиш ҳаракат фаолиятини эгаллашнинг шундай даражасики, характерига кўра у барча йўлланма берувчи машқларга тенглаштирилади. Агарда улар стабиллашиб қолса, ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолияти малакасининг шаклланишида муаммолар вужудга келишига сабаб бўлади. Маълумки, тўла ҳаракат таркибидан ажратилган, изоляцияланган бўлак ўрганилаётган, тўла ҳаракат таркибига кирганда маълум ўзгаришларга учрайди.

Ўрганилган ҳаракатни нисбатан доимий тизимли намоён қила олиши натижасида аста секинлик билан малакага айланишига олиб келади.

Малаканинг характерли белгилари:

1. Ҳаракат фаолияти таркибига кирувчи алоҳида ҳаракатларнинг бажарилишига унчалар эътибор бермай бажариш. Бунга ҳаракатни бажариш жараёни автоматлашувининг бошланиш ҳисобига эришилади.

2. Ҳаракатни автоматлашган даражада бажариш ўқитиш - натижаси ёки ҳаётий тажриба амалиёти натижасидир.

3. Ҳаракат фаолиятининг автоматлашган ҳолда бажарилишида онгнинг ставчи ролини инкор этиб бўлмайди. Ҳаракат малакасининг шаклланишида фаолият мазмуни автоматлашмай айрим ҳаракатларнинг ижроси жараёни, айрим элементлар тузилиш (масалан: нерв-мускул жараёнларини координация қилиш муносабатлари, ҳаракат ва вегетатив компонентларнинг ўзаро алоқаси) автоматлашади.

4. Ўқувчининг онги асосан ўзак компонентларга, шароитнинг ўзгариши ҳисобига ва ҳаракат вазифасининг ижодий ҳал қилинишига йўналтирилади.

Заруриятга қараб ўқувчи, ўрганувчи ҳар бир ҳаракатнинг бажарилишини назорат қилиши мумкин, шунингдек, ижрога лозим бўлган ўзгартиришлар киритиши ёки бошқа фаолиятни бажаришга ўтиб кетиши мумкин (масалан: кунда ёки бошни ерга қўйиб туришда мувозанатни йўқотса, ўқувчи «группировка» (йиғиштириш) қилиб олдинга «перекат» қилиши мумкин).

5. Ҳаракат малакаси юқори турғунликка эга. Бу шунини кўрсатадики, бошқа шароитда ҳаракат фаолияти бажарилишининг бузулишига оз имконият бўлади (масалан: бошқа спорт зал, бошқа жиҳозлар ва ҳоказолар), ўқувчиларга одатланмаган кузатувларнинг таъсири (томашабинлар).

6. Ҳаракат малакаси учун ҳаракатлардаги маълум тизимнинг мавжудлиги ва ўзига хослиги. Бу алоҳида ажратилган ҳаракатларнинг бир бутун ҳаракат фаолиятига ортиқча ҳаракатлар ушланишини йўқотиш билан бирлаштиришда ифодаланади. Ҳаракатларнинг аниқлиги ортади, уларнинг ритми такомиллашади, бир бутун фаолият кўрсатишнинг вақти қисқаради.

7. Ҳаракат малакаси шаклланиши анализаторлар функциясини қайта тақсимлаш билан кузатилади. Ҳаракат анализаторининг роли ортади, ҳаракат

назоратида мускул ҳиссиёти етакчи аҳамият касб этади. Сузувчининг сувни, футболчининг тўпни ҳис қилиши ва бошқалар.

Малаканинг физиологик механизми. И.М.Сеченов ва И.П.Павловларнинг илмий тадқиқотлари орқали эркин ҳаракатларни шаклланишининг физиологик механизмлари асосланган. Ҳаракат актини мускуллар билан бажаришни бошқариш вақтли алоқаларни вужудга келиши эканлигидир. Уларнинг асосида биринчи тартибдаги шартли рефлексларнинг, олий тартибдаги, манипуляцияли рефлекслар ва бошқаларнинг вужудга келиши ётади. Охирги рефлексларнинг аҳамиятига катта эътибор берилади, чунки улар мерос бўлиб наслдан-наслга ўтмаган жавоб реакциялари билан боғлиқ.

Ҳаракат малакасининг шаклланиши жараёни шартли равишда уч физиологик фазага бўлинади, бунда гап ҳаракат фаолиятини қайтариш билан айнан боғлиқ бўлган физиологик фазалар устида боради холос.

I фаза шартли рефлексор алоқалари марказий нерв тизими қўзғалиш жараёнининг кенг иррадиацияси билан характерланади. Ташқаридан бу ҳаракат фаолиятининг ташқи кўриниши (суратининг) яратилиши билан ифодаланиб аниқ бўлмаган ва кўпинча кераги йўқ ҳаракатлар ҳам қўшилиб бажарилиши орқали боради.

II фаза шу билан фарқланадики, қўзғалишнинг ортиқчалилиги тормозланиш жараёни ривожланиши билан чегараланиб, марказий нерв фаолиятларининг вақт ва фазода аниқлигига эришиш билан кузатилади. Бунга ҳаракат фаолиятини нисбатан тўғрироқ бажариш, ортиқча ҳаракатларни йўқотиш мувофиқ келади. Аммо қўзғалиш ва тормозланиш жараёнининг ўзаро такомиллашмаган ҳолдаги ўрин алмашишларининг ҳали этарли даражада эмаслиги ҳаракатларда ортиқча зўриқиш, мускуллар таранглигини ошириб юбориш билан кузатилади.

III фаза ҳаракатнинг динамик стереотипи шаклланишининг тугалланиши билан характерланади. Бу ҳаракатларни нисбатан

таълимланган даражада бажарилишига имкон беради. Малака юқорида кўрсатилган барча белгиларига эга бўлиб боради.

Малаканинг стабиллашуви ва пластиклиги.

Харакат малакаси шаклланиб бўлгандан сўнг унинг ривожланиши давом этади. Агар рационал такрорлаш давом эттирилса, унда малаканинг яна ҳам таълимланишуви содир бўлади, уни стабиллашуви давом этади. Малакани нисбатан мослашувчанроқ қилиш учун уриниш давом этади ва афзал малака деб юраладиган турғунроқ, юқори температура, шовқин ва ҳоказоларнинг таъсирига старли даражада мослашувчан, керак бўлса, ўзгарувчан шароитда байта шакллантириш мумкин бўлган малакани яратиш имкони юзага келади.

Малака шаклланишнинг аста-секинлиги ва нотекислиги. Ҳаракат техникаси аста-секин нисбатан узокроқ вақт ичида, қатор майда шаклланишлар орқали вужудга келади.

Малаканинг нотекис шаклланишининг тўрт тури мавжуд:

1. Малаканинг “салбий тезлик” билан шаклланиши. Таълимнинг бирламчи этапида ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш анча тез амалга ошади, кейинчалик унинг сифатини яхшилаш нисбатан суст боради. Бу йўсиндаги малакани шаклланиши ҳаракат фаолияти техникаси эгаллаш учун характерли. Ўқувчиларнинг ҳаракат фаолиятларини асоси осон ўзлаштиради, чунки мактаб жисмоний тарбия дастурига осон ҳаракатлар киритилган, унинг деталларини ўзлаштириш эса нисбатан узок давом этади.

2. Малакани “ижобий ва зудлик” билан шаклланиши. Бу шунини ифодалайдики, таълимнинг биринчи этапларида малаканинг сифатини ўсиши аҳамиятли даражада бўлмайди. Сўнг у кескин ўсади. Малаканинг шу кўринишидаги шаклланиши нисбатан қийин ҳаракат фаолиятини ўқитиш учун характерли, маълум вақт ўтиши билан ташқаридан сезилмай тўпланаётган сифат ўзгаришлари тўплами, ўзининг ҳаракат фаолиятини юқори даражада ўзлаштирилганлиги кўринишида намоён қилади.

3. Малаканинг ривожланишини секинлашуви. Малака белгиланган маҳорат даражасига етганда, иккала кўринишдаги тезлик билан малаканинг

шаклланиши содир бўлиши мумкин. Малака қанчалар такомиллашмаган бўлса, ўз навбатида, уни янада яхшилаш учун шунчалар катта педагогик маҳорат ва куч талаб қилади.

4. Малака ривожланишининг ушланиши («плато»). Ушланиш икки сабаб орқали вужудга келиши мумкин:

-вақт ўтиши билан малаканинг сифат ўзгаришларига олиб келувчи организмдаги сезилмас даражада бораётган мослашув жараёнининг бориши;

-таълимнинг усулини нотўғрилиги ёки ҳаракат сифатларини етарли даражада ривожланмаганлиги орқали келиб чиқадиган сабаблар.

Агарда малака ушланишининг сабаби тўғри аниқланса, уни энгил ушланишининг тезроқ ўтиши учун биринчи сабаб вақт, иккинчи сабаб ўқитишнинг восита ва методлари бўлиб, лозим бўлса уларни кескин ўзгартириш керак бўлади.

Малаканинг сўниши. Ҳаракат малакаси барча шартли рефлекслар қатори, агарда мустаҳкамланиб турилмаса сўнади. Сўниш малаканинг кетма-кетлигига ўхшаш кетма-кетликда ёки унинг тескариси тартибида содир бўлади.

Малакани намоён қила олиш бошланишида сифат ўзгаришларига дарров олиб келмайди. Бу эса ўқувчиларни ўз кучларига ишонмай қўйишига сабаб бўлиши мумкин, айрим ҳолатларда бу фаолиятни бажаришдаги узилишларга олиб келиши мумкин. Сўнг ҳаракатларни аниқ дифференциалаш қобилияти йўқола бошлайди, ҳаракатлар оралиғидаги қийин координацион алоқалар бузила бошлайди, олдин кўп вақт сарфлаб эришилган техника ижросидаги индивидуаллик йўқолади. Ташқаридан бу ҳаракат фаолиятининг ёмонлашуви билан кузатилади. Масалан: улоқтиришда ёмон натижа, гимнастика машқларининг ижросида хатолар содир бўлади ва бошқалар. Машқ қилишнинг тўхтатиб қўйилиши бу ҳодисани янада сезиларли ҳолатда намоён бўлишига олиб келади. Ниҳоят шуғулланувчи айрим қийин ҳаракатларни бажара олиш қобилиятини йўқотади. Тизимсиз машғулотлар малаканинг намоён бўлишининг сифати (тез югуриш, баландроқ сакраш ва бошқалар)га

салбий таъсир этади ва ижро техникаси тезда ёмонлашади. Лекин ҳаракат малакаси бутунлай йўқ бўлмайди. Унинг асоси жуда узоқ сақланиши мумкин ва катор такрорлайверишлардан сўнг тез тикланади. Машқ қилмай қўйиш орқали одим эркин, катта куч сарфламай чиройли ва тез сузиш қобилиятини йўқотиши мумкин, лекин у ҳеч қачон ўз иш қобилиятини йўқотмайди. Маъносиз изланишлар орқали В.В.Белиновичнинг аниқлашича, конкида ўзинидек қийин координация талаб қилинадиган машқда 10-12 йил конкида турмишги, юрмаганлар битта машғулотнинг ўзидаёқ ўзининг эски малакасини тиклашлари мумкин экан.

Ҳаракат малакаси машқни такрорламай қўйиш орқалигина ёмонлашмай, ҳаракат сифатларининг даражасини, организмнинг функционал имкониятларининг пасайиши орқали ҳам содир бўлиши мумкин.

Қари гимнастлар «мах» билан бажариладиган техник жиҳатдан енгил машқларни жуда осонлик билан перекладина, брусояда бажарсалар, ҳалқада куч билан бажариладиган машқларни уддалай олмайдилар.

Малаканинг кўчиши (ўтиши). Жисмоний тарбиянинг билим бериш принципларидан бири белгиланган ҳаракат малакалари тизимини яратишдир. Натижада бир вақтнинг ўзида ёки бирин-кетин бир неча ҳаракат малакалари шаклланиб, бир-бирига таъсир кўрсатиши мумкин. Физиология нуқтаи назаридан малакаларнинг ўзаро таъсири алоқалари шундай жараёнки, бир вақтнинг ўзида ёки бирин-кетин координацион структуралар ўзгариши юзага келаверади. Бир вақтнинг ўзида бир неча ҳаракат фаолиятига ўқитиш, масалан, дарслар сериясида ёки битта фаолиятни ўргатишда бошқа малакаларнинг ҳам шаклланиши юз бериши мумкин.

Малакаларнинг ўзаро таъсири бир неча хил бўлади: Малаканинг ижобий салбий кўчиши (ўтиши). Ижобий кўчиш малакаларнинг ўзаро шундай муносабатига, унда олдин ҳосил бўлган малака кейинги, янгисини шаклланишига ёрдам беради. Жумладан, теннис тўпини улоқтириш малакаси граната улоқтириш малакасини ўзлаштиришни осонлаштиради. Янги ҳосил бўлаётган малакалар ҳаётий тажриба ва ўқитиш натижасида ва аввал

шаклланганларига таянади. Бунда олдинги шаклланганларининг тузилиши жиҳатидан ўхшаш элементлари янгисини шакллантиради.

Малаканинг салбий кўчиши. Олдин шаклланган малака янгисининг шаклланиши жараёнида қийинчиликларни юзага келтиради. Бу таълим жараёнининг чўзилишига сабаб бўлади, жисмоний сифатларнинг ривожланишини орқага суради. Масалан, сувга сакровчидан, гимнастдан спринтер тайёрлаш ёки курашчидан теннисчи тайёрлашдек оғир жараённи айтиб ўтиш мумкин.

Жисмоний тарбия дастурларини ишлашда, ўқув жараёнини режалаштиришда, йўлланма берувчи машқлар тизимини танлашда малакаларнинг ўзаро таъсири муносабатлари характерини ўрганиш ва ҳисобга олиш жисмоний машқларни классификациялашда қўл келади. Бу билан ижобий кўчишнинг фойдали эффектидан иложи борица самарали фойдаланиш ва салбий кўчиш элементларидан огоҳ бўлиш малакаси шаклланиши жараёни осонлашади.

Шаклланган ҳаракат малакасини такомиллаштиришнинг энг охириги чегараси ҳаракат акти ёки ҳаракат фаолиятини бажаришининг олий мақоми дейилади. Унинг асосий вазифаси ҳар қандай шароитда шуғулланувчи малакани эгаллашга ва уни такомиллаштиришга (ишлаб чиқаришда, турмушда, ҳарбий, спорт соҳасида) одатлантириш ва ўргатишдир. Фақат шу ҳолдагина малака ўзининг амалий қимматига эга бўлади. Мабодо спорт залида; (майдонда) шуғулланувчи ишонч билан баландликдан сакраб ўта олсаю, лекин ўша малакани табиий тўсиқлардан ўтишда амалиётда (ҳаётда) қўллай олмаса, бундай малаканинг қиммати паст бўлади.

Ҳаракатни олий тартибда бажара олиш – бу ўзлаштирилган, ўрганилган ҳаракатларни оз куч сарфлаб, сарфланадиган энергияни ўта иқтисод қилиб турмушда аниқ қўллай олишдир.

Бундай ижро малакаси шаклланган ҳаракат малакаси асосида ва нисбатан юқори даражадаги махсус билимлар эвазига вужудга келади.

Атларида таълимнинг (ўқитишнинг) пировард мақсади ҳам ҳаракатни олий тартибда бажара олишга ўргатишдир.

Характерли белгилари

1. Олий тартибда ҳаракат қила олиш онгнинг хизмат фаолиятини юқори даражада ҳисобидан, ҳолатни объектив таҳлили қила олиш, энг зарури вақт дефицитини эътиборга олган ҳолда малакани шундай қўллайдики, у, албатта, онг юқори самарага олиб келиши.

2. Ҳаракат фаолиятини ташкилловчи ҳаракат актларини автоматлашган ҳолда, онгнинг назорати остида, керак бўлса кўникмаган шароитда коррекция талаб қилинганда ҳам бажарилиши.

3. Олий тартибдаги ҳаракатни қила олиш фақат тўла (бир бутун) ҳаракат фаолиятларини бажаришдагина намоён бўлиши.

Олий тартибдаги бажара олишнинг шаклланиши жисмоний тарбиянинг умумий аҳамиятини ифодалайди, спорт маҳоратини оширишнинг резерви ҳисобланади. Ҳаракат малакаларига қўйилаётган талабларнинг характери бажара олишнинг олий тартибини уч турга ажратиш имконини беради.

Ўрганганидан, эгаллаганидан қила оладигандан, атроф муҳитнинг талаблари билан мувофиқ, параллел ёки турли хил кетма-кетликда самарали фойдаланиш лозим бўлади. Масалан, югуриш малакасини табиий тўсиқлардан ошишда қўллаш.

Бир вақтнинг ўзида икки ёки бир неча шаклланган малакалардан фойдалана олиш, масалан, югуриб кетаётиб улоқтириш.

Икки ёки бир-неча шаклланган малакалардан кетма-кет самарали фойдалана олиш. Масалан, думбалок ошишлардан сўнг мувозанат сақлаш машқларини бажара олиш.

Ҳаракат малакасининг шаклланиши ва такомиллашиши қонуниятлари ҳаракат фаолиятларини ўқитишнинг ҳар бир ҳолатида намоён бўлади. Лекин унинг шаклланиши, такомиллашиши ва сўнишининг давомийлиги (узунлиги) жуда ҳам турлича ва ўқувчининг қобилиятига, айниқса, малаканинг ўзига хос

хусусиятларига, ўқитувчининг шахси ва таълим методикасининг такомиллашувига, ортиб бораётган ҳаракат тажрибаси ва ҳ.к.га боғлиқдир.

Ҳар қандай ҳаракат фаолияти ҳақида таълим бериш маълум вақтни талаб қилади. Таълимнинг ҳар бир этапи ўзининг хусусий ва айрим етакчи тушунчалари билан таърифланади. Фақат вазифалар кетма-кет бўлсагина ўқитувчи таълим усулиятини тўғри йўлга қўйиши, шу қаторда таълим тамойилларини, тайёрлов ва йўлланма берувчи машқлардан фойдаланиши, усуллар ва усулиятларни мақсадга мувофиқ қўллай олиши мумкин. Таълим жараёнининг тузилиши — хусусий вазифалар, тамойиллар, воситалар ва усулиятларнинг ўқитиш этапларидаги ўзаро нисбати турғун алоқалари орқали вужудга келади. Ҳаракат фаолиятини ўргатиш жараёнида жисмоний тарбия таълимининг тузилишида деб қаралади. Таълим жараёнининг барча элементлари (хусусий вазифалар, йўлланма берувчи ва тайёрлов машқлари, усулиятлар ва бошқалар) ҳаракат фаолиятини ўргатишнинг якуний вазифаси билан боғлиқ. Агарда якуний вазифа ҳаракат малакаси ёки олий тартибдаги ҳаракат малакасини шакллантириш деб қўйилса, унда таълимнинг тузилиши ҳаракат фаолиятини таништириш, ўзлаштириш, мустаҳкамлаш деган шартли равишдаги учта этапга ажратилади.

Таълимнинг уч этапга ажратилиши педагоглар амалиётида кўпроқ қўлланиб, ҳаракат фаолиятини нисбатан такомиллашган даражада эгаллашга имкон яратади. Лекин умумий жисмоний тайёргарликка оид айрим педагогик вазифаларини ҳал қилишда ҳаракат фаолиятини кўникмага айлантириш мақсад қилиб қўйилмайди ва таълим жараёнининг биринчи ва иккинчи этапларидан фойдаланилади холос.

Айрим ҳолларда таълимнинг этапларини ҳаракат малакаси фазалари билан алмаштириб қўйилишига дуч келамиз. Фаза - ҳаракат малакаси шаклланишининг (вужудга келишининг) шартли равишдаги биологик қонуниятларини ифодалайди. Этаплар педагогик жараёнининг шартли белгилари бўлиб жараёндаги педагогик ва биологик қонуниятларини акс эттиради ва унга таянади. Таълимнинг ҳар бир этапининг узунлиги,

жисмонийлигини ҳаракат малакаси фазаларининг шаклланишидек қатор факторларга, шуғулланувчининг жисмоний тайёргарлиги, ҳаракат фаолиятининг қийинлиги ва бошқаларга боғлиқ.

Таълим жараёнининг тузилишини ўзгармас деб бўлмайди. Бу жараён фақат этаплар элементларнинг типик алоқаси бўлиб таълимнинг умумий қонуниятларини ифодалайди ва аниқ вазифаларга қараб алмашиниши, ўзгартирилиши мумкин. Лекин таълимнинг барча этапларида ўқитувчи ўзинштирилаётган фаолиятни ўқувчилар билан бирга таҳлил қилади, баҳолайди ва хатоларни тузатади.

Жисмоний тарбия таълимининг ушбу этапдаги вазифаси - шуғулланувчиларда ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолияти ҳақида лозим бўлган бирламчи тасаввурни ҳосил қилиш ва ўзлаштириш жараёнига онгли муносабатни шакллантириш билан фаоллик (активлик)ни ошириш ўқув вазифасини тўла англаш, уни тўғри ҳал этиш қоидалари ва усулларини таълим ҳақидаги тушунчани юзага келтириш.

Тасаввурни шакллантириш жараёни шартли равишда ўзаро узвий боғланган учта звенога бўлинади:

- а) таълимнинг вазифаларини англаш;
- б) унинг ҳал этувчи лойиҳасини тузиш;
- в) ҳаракат фаолиятининг тўла, қандай бажарилиши лозим бўлса шундайлигича ёки уни ажратиб олинган қисмини бўлагинигина бажаришга уриниб кўриш.

Педагогик жараён шуғулланувчининг жисмоний, назарий тайёргарлиги даражасига қараб, ҳаракат фаолиятининг нисбатан осон ёки қийинлигини эътиборга олиб, уни звеноларни ўзлаштиришнинг кетма-кетлигини белгилашга йўналтирилади.

Ўқувчи таълимнинг вазифасини, аниқ ҳаракат акти ёки фаолиятини ўзлаштириш учун қўйилган вазифаларнинг барчасини, айниқса, айнан шу дарс учун қўйилган вазифани (масалан, баландликка сакрашда гавдага тезлик бериш ва бошқаларни) тушуниб етиши муҳим аҳамиятга эга. Ўқувчи

Ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолияти техникасининг асосини ва унинг звенолари таркибидаги етакчи ҳаракатларни ҳам англаб олган бўлиши шарт. Ҳаракат техникаси деталларини билиш, онгига етказиш таълимнинг бошқа этапларида амалга оширилади.

Ўқувчи томонидан таълимнинг вазифаларини ҳал этиш лойиҳаси тузилади ва ўз ичига ўқитувчининг йўл-йўриқларини, ўқувчи учун қўйиладиган вазифаларни ва уни тушунтира билиш, шаклланадиган билимлар ва ҳаракат тажрибалардан иборат педагогик жараён мазмуни киритилади. Айрим ҳолларда асосий лойиҳага мослаб захира вариантыдаги лойиҳалар ҳам тузилади. Масалан, пешонага ёки қўлга таяниб тик туришни ўргатишда ўқувчи фавқулотда мувозанатни йўқотса ёки орқага йиқилиб кетса, нима қилиши лозимлиги олдиндан режалаштирилган бўлади. Лойиҳанинг захира вариантларини тайёрлаш ҳам асосий вазифалар таркибига киради, чунки таълим жараёни айрим ҳолатларда шуғулланувчининг хавфсизлигини таъминлаши нуқтаи назардан ҳам уларни тақозо этади.

Ҳаракат фаолиятини бажаришнинг биринчи уринишларидан бошлаб фойдаланаётган лойиҳа тўлдиришларни, айрим ҳолларда эса тўла тузатишлар (корректив ўзгартиришлар) киритилишини талаб қилиши мумкин. Ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолиятининг техникасининг осон-қийинлиги ва унда шикастланиш хавфи даражасига қараб, ҳаракат фаолиятини бажаришга уриниш ёки биринчи маротаба бажариб кўриш муҳим аҳамиятга эга. Машқ техникаси нисбатан осон бўлса, ҳаракат фаолияти қандай бажарилса, шундайлигича бажариб ўрганиш қўлланилади. Бу билан ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолияти ҳақида тўла умумий тасаввур ҳосил қилиш осон кечади ва тузилган лойиҳани тўғри, нотўғрилиги назорат қилинади. Ҳаракатни ўрганиш осон кечса, таълим жараёнига ўзгартириш киритилмайди, фаолиятни ўзлаштиришни шу метод билан амалга ошириш мақсадга мувофиқдир. Мабодо ҳаракат техникаси таркибидаги қандайдир деталга аниқлик киритиш керак бўлиб қолса, ҳаракатни ўша бўлагини ажратиб олиб

ўша қисмини ўзини ўргатиш (ўқитиш) методини қўллашни самараси юзборилиги исботланган. Қийин ва хавфли машқларни ўрганишда, бўлақларга (босимларга) ажратиб ўрганиш. Ҳаракат ҳақида тўғри тасаввур ҳосил қилишни тезлаштиради, ўқитишнинг самарадорлигини оширади. Тасаввурни ҳосил қилиш қийин кечса, ўша машқ техникасининг ўз ичига олган йўлланма берувчи машқлар танланади ва улардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ бўлади. Айрим ҳолларда ўқувчида бирламчи тасаввур ҳосил қилиш учун машқни бажаришда унга жисмонан ёрдам берилади. Ёрдам бериш анча самарали бўлиб, машқни ўқувчи томонидан чуқурроқ ҳис қилишга олиб келади. Амалиётда шундай машқлар ёки ҳаракат фаолиятларини ўргатишга тўғри келади машқ бажарувчига ўқитувчи томонидан ҳеч қандай ёрдам бериб бўлмайди.

Текшириш учун назорат саволлари

1. Ҳаракат фаолияти таълими деганда нимани тушунасиш?
2. Ҳаракатга ўргатиш деганда нимани тушунасиш?
3. Ҳаракат малакаси деганда нимани тушунасиш?
4. Ҳаракат белгилари деганда нимани тушунасиш?
5. Ҳаракат кўникмаси деганда нимани тушунасиш?
6. Назарий билим деганда нимани тушунасиш?
7. Қила билиш деганда нимани тушунасиш?
8. Тарбиялаш деганда нимани тушунасиш?
9. Ривожлантириш деганда нимани тушунасиш?
10. Таълим жараёни ўзгаради ёки йўқми?

II БОБ. БОШЛАНҒИЧ СИНФЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИНИНГ МЕТОДИКАСИ

2.1. Жисмоний сифатларни (куч, тезкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик, чидамлилиқ) тарбиялаш методикаси

Тарихан мавжуд бўлган жисмоний маданият тизимларига инсоннинг жисмоний (ҳаракат) сифатларини тарбиялай олишига қараб баҳо берилади. Инсоннинг организмида турли даражада шаклланган куч, тезкорлик, чидамлилиқ, чаққонлик ва эгилувчанлигини жисмоний сифатлар деб аташ қабул қилинган.

Инсон жисмоний ҳаракат фаолиятининг фаоллигини таминлашга қаратилган сифатларга жисмоний сифатлар дейилади. Жисмоний сифатлар бола организмнинг морфофункционал психофизиологик ва биологик хусусиятлари билан боғлиқдир.

Жисмоний сифатларга қуйидагилар киради:

1. Тезкорлик жисмоний сифати;
2. Чидамкорлик жисмоний сифати;
3. Чаққонлик жисмоний сифати;
4. Эгилувчанлик жисмоний сифати;
5. Кучлилиқ жисмоний сифати.

Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний сифатларини ривожлантириш даражасини аниқлаш ва баҳолашда 2017 йилда ишлаб чиқилган жисмоний тарбия фанидан ўқув дастури мезонларини асос қилиб олиш мумкин.

Бошланғич синф ўқувчиларда тезкорлик жисмоний сифатини ривожлантириш усуллари

Тезкорлик - Индивидуал ҳаракат тезлик характеристикасининг, асосан ҳаракат реакциясининг вақтини бевосита боғловчи функционал хусусиятлар йиғиндиси тушунилади.

Бошқача қилиб айтганда,¹ бу инсон ҳаракат фаолиятидаги маълум шароитларда қисқа вақт ичида ҳаракатларни юқори тезликда самарали бажариш қобилиятига айтилади.

Тезкорликнинг намоён бўлишида югурувчи қадамнинг узунлиги, унинг
паст узунлигига, ўз навбатида, югурувчи оёқ мускулларининг ерга тираниш
кучини боғлиқдир.

Бошлангич синф ўқувчилари учун тезкорлик жисмоний сифати куйидаги
методлар асосида шаклланиши мумкин.

1-синф ўқувчиларида тезкорлик жисмоний сифати куйидаги машқлар орқали ривожлантирилади

Ўғил болалар учун 30 метрга югуриш

“5” баҳо олиш учун 6.3 сония.

“4” баҳо олиш учун 6.8 сония.

“3” баҳо олиш учун 7.3 сония.

Изоҳ: Ўғил болалар 30 метрга 6.3 сонияда масофани югуриб ўтса,
тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада. 6.8 сонияда масофани югуриб
ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 7.3 сонияда масофани
югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги
маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак тезкорлик
жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради.
Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқorigа
махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан
иборат.

Қиз болалар учун 30 метрга югуриш

“5”баҳо олиш учун 6.5 сония.

“4”баҳо олиш учун 7.0 сония.

“3”баҳо олиш учун 7.5 сония.

Изоҳ: Қиз болалар 30 метрга 6.5 сонияда масофани югуриб ўтса,
тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада. 7.0 сонияда масофани югуриб
ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 7.5 сонияда масофани
югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги
маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак,
тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради.

Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқорига махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Ўғил болалар учун 3x10 метрга моқисимон югуриш

“5” баҳо олиш учун 9.5 сония.

“4” баҳо олиш учун 10.0 сония.

“3” баҳо олиш учун 10.8 сония.

Изоҳ: Ўғил болалар 9.5 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада. 10.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 10.8 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқорига махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Қиз болалар учун 3x10 метрга моқисимон югуриш

“5” баҳо олиш учун 10.0 сония.

“4” баҳо олиш учун 10.5 сония.

“3” баҳо олиш учун 11.2 сония.

Изоҳ: Қиз болалар 10.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада. 10.5 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 11.2 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқорига махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Ҳаффа ўқувчиларида тезкорлик жисмоний сифати қуйидаги машқлар орқали ривожлантирилади

Ўғил болалар учун 30 метрга югуриш

“5” баҳо олиш учун 6.0 сония.

“4” баҳо олиш учун 6.5 сония.

“3” баҳо олиш учун 7.0 сония.

Изоҳ: Ўғил болалар 30 метрга 6.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада. 6.5 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 7.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқорига махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Қиз болалар учун 30 метрга югуриш

“5” баҳо олиш учун 6.3 сония.

“4” баҳо олиш учун 6.8 сония.

“3” баҳо олиш учун 7.3 сония.

Изоҳ: Қиз болалар 30 метрга 6.3 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада. 6.8 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 7.3 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқорига махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Ўғил болалар учун 3х10 метрга моқисмон югуриш

“5” баҳо олиш учун 9.1 сония.

“4” баҳо олиш учун 9.8 сония.

“3” баҳо олиш учун 10.4 сония.

Изоҳ: Ўғил болалар 9.1 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада. 9.8 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 10.4 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқorigа махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Қиз болалар учун 3x10 метрга моқисмон югуриш

“5” баҳо олиш учун 9.6 сония.

“4” баҳо олиш учун 10.4 сония.

“3” баҳо олиш учун 11.0 сония.

Изоҳ: Қиз болалар 9.6 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада 10.4 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 11.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқorigа махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

3-синф ўқувчиларида тезкорлик жисмоний сифати қуйидаги машқлар орқали ривожлантирилади

Ўғил болалар учун 30 метрга югуриш

“5” баҳо олиш учун 5.5 сония.

“4” баҳо олиш учун 6.0 сония.

“3” баҳо олиш учун 6.5 сония.

Изоҳ: Ўғил болалар 30 метрга 5.5 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада. 6.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 6.5 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқorigа махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Ўғил болалар учун 30 метрга югуриш

“5” баҳо олиш учун 6.0 сония.

“4” баҳо олиш учун 6.5 сония.

“3” баҳо олиш учун 7.0 сония.

Изоҳ: Қиз болалар 30 метрга 6.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада. 6.5 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 7.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқorigа махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Ўғил болалар учун 4x10 метрга моқисмон югуриш

“5” баҳо олиш учун 11.5 сония.

“4” баҳо олиш учун 12.0 сония.

“3” баҳо олиш учун 12.5 сония.

Изоҳ: Ўғил болалар 11.5 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада. 12.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 12.5 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум

бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқорига махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Қиз болалар учун 3х10 метрга моқисимон югуриш

“5” баҳо олиш учун 12.0 сония.

“4” баҳо олиш учун 12.5 сония.

“3” баҳо олиш учун 13.0 сония.

Изоҳ: Қиз болалар 12.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада. 12.5 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 13.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқорига махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

4-синф ўқувчиларида тезкорлик жисмоний сифати қуйидаги машқлар орқали ривожлантирилади

Ўғил болалар учун 30 метрга югуриш

“5” баҳо олиш учун 5.3 сония.

“4” баҳо олиш учун 5.8 сония.

“3” баҳо олиш учун 6.5 сония.

Изоҳ: Ўғил болалар 30 метрга 5.3 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада. 5.8 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 6.5 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради.

Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқорига махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Киз болалар учун 30 метрга югуриш

"5" баҳо олиш учун 5.5 сония.

"4" баҳо олиш учун 6.0 сония.

"3" баҳо олиш учун 6.8 сония.

Изоҳ: Киз болалар 30 метрга 5.5 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада. 6.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 6.8 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқорига махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Ўғил болалар учун 4x10 метрга моқисмон югуриш

"5" баҳо олиш учун 11.0 сония.

"4" баҳо олиш учун 11.5 сония.

"3" баҳо олиш учун 12.0 сония.

Изоҳ: Ўғил болалар 11.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада. 11.5 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 12.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқорига махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Киз болалар учун 3x10 метрга моқисмон югуриш

“5” баҳо олиш учун 11.5 сония.

“4” баҳо олиш учун 12.0 сония.

“3” баҳо олиш учун 12.5 сония.

Изоҳ: Қиз болалар 11.5 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада. 12.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 12.5 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқорига махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Бола ишни тез бажариш оқибатида чарчаш кўзга ташлана бошлайди, энди тезкорлик чидамлилиги ривожланади. Шуғулланувчиларнинг ёши ва уларнинг индивидуал хусусиятларига қараб, тезликни ривожлантириш имкониятлари чегараланади. Қизларда қулай ёш 11-12, ўғил болаларда эса 12-13 ёш ҳисобланади.

Масалан: Енгил атлетиканинг улоқтириш машқларини бажаришда тезкорлик сифати куч сифати билан қўшилиб кетади, бунда тезкорликнинг комплексли хусусиятлари вужудга келади.

Тезликни шакллантириш учун восита қилиб, одатда, махсус машқлар танланмайди. Оддий ҳаракатларни бажариш давомида тезлик ривожланаверади.

1. Қисқа масофага 30-60 метрга югуриш
2. Бир жойда югурганда қадамлар сонини кўпайтириш.
3. Бир жойда маълум баландликда сакраш.
4. Арқонча билан сакраш.
5. Ўтириб туриш.
6. Қўлни айланттириш.

7. Ўзини устида қарсак чалиш.

8. Ўзини тўпини мўлжалга олиш.

Бошланғич синф ўқувчиларида чаққонлик сифатини ривожлантириш усуллари

Чаққонликни ривожлантириш ва тарбиялашнинг асосий йўли янги ҳаракат малакалари ва кўникмаларни шакллантириш демакдир.

Чаққонлик - кутилмаган шароитда зарурий ҳаракатларни тез, шиддатли равишда бажаришга айтилади.

Чаққонлик анчагина хусусий сифат ҳисобланади. Ҳаракатли ўйинларида чаққон бўлиб, гимнастика, енгил атлетикада унчалик чаққонлик кўрсаткичи олмаслик мумкин.

Бошланғич синф ўқувчилари учун чаққонлик жисмоний сифати қуйидаги меъонлар асосида шаклланиши мумкин.

1-синф ўқувчиларида чаққонлик жисмоний сифати қуйидаги машқлар орқали ривожлантирилади

Ўғил болалар учун 3х10 метрга моқисмон югуриш

“5” баҳо олиш учун 9.5 сония.

“4” баҳо олиш учун 10.0 сония.

“3” баҳо олиш учун 10.8 сония.

Изоҳ: Ўғил болалар 9.5 сонияда моқисмон югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада. 10.0 сонияда моқисмон югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 10.8 сонияда моқисмон югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далolat беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқорига махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Қиз болалар учун 3х10 метрга моқисмон югуриш

“5” баҳо олиш учун 10.0 сония.

“4” баҳо олиш учун 10.5 сония.

“3” баҳо олиш учун 11.2 сония.

Изоҳ: Қиз болалар 10.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада. 10.5 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 11.2 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқорига махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

2-синф ўқувчиларида чаққонлик жисмоний сифати қуйидаги машқлар орқали ривожлантирилади

Ўғил болалар учун 3х10 метрга моқисимон югуриш

“5” баҳо олиш учун 9.1 сония.

“4” баҳо олиш учун 9.8 сония.

“3” баҳо олиш учун 10.4 сония.

Изоҳ: Ўғил болалар 9.1 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада. 9.8 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 10.4 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқорига махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Қиз болалар учун 3х10 метрга моқисимон югуриш

“5” баҳо олиш учун 9.6 сония.

“4” баҳо олиш учун 10.4 сония.

“3” баҳо олиш учун 11.0 сония.

Итоҳ: Қиз болалар 9.6 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада 10.4 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 11.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқorigа махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

3-синф ўқувчиларида чаққонлик жисмоний сифати қуйидаги машқлар орқали ривожлантирилади

Ўғил болалар учун 4x10 метрга моқисмон югуриш

“5” баҳо олиш учун 11.5 сония.

“4” баҳо олиш учун 12.0 сония.

“3” баҳо олиш учун 12.5 сония.

Изоҳ: Ўғил болалар 11.5 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада. 12.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 12.5 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқorigа махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Қиз болалар учун 3x10 метрга моқисмон югуриш

“5” баҳо олиш учун 12.0 сония.

“4” баҳо олиш учун 12.5 сония.

“3” баҳо олиш учун 13.0 сония.

Изоҳ: Қиз болалар 12.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада. 12.5 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 13.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқорига махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

4-синф ўқувчиларида чаққонлик жисмоний сифати қуйидаги машқлар орқали ривожлантирилади

Ўғил болалар учун 4x10 метрга моқисмон югуриш

“5” баҳо олиш учун 11.0 сония.

“4” баҳо олиш учун 11.5 сония.

“3” баҳо олиш учун 12.0 сония.

Изоҳ: Ўғил болалар 11.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада. 11.5 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 12.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқорига махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Қиз болалар учун 3x10 метрга моқисмон югуриш

“5” баҳо олиш учун 11.5 сония.

“4” баҳо олиш учун 12.0 сония.

“3” баҳо олиш учун 12.5 сония.

Шух: Қиз болалар 11.5 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада. 12.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 12.5 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқorigа махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Демак, “**Чакқонлик**” деганда, координацион ҳаракатларнинг умумий тўпلام йиғиндиси тушунилади.

Чакқонликни ривожлантирувчи машқларни намуна сифатида келтирамиз.

1. Турган жойида узунликка сакраш.
2. Кўрсатилган баландлик асосида сакраш
3. Кўрсатилган масофа ва нишонга тўпни улоқтириш. (тўлдирма тўп, теннис тўпи, волейбол тўпи, баскетбол тўпи).

Бошланғич синф ўқувчиларда чидамлилик сифатини тарбиялаш усуллари

Чидамлилик - Мускуллар иши фаолиятида жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида чарчоққа қаршилик кўрсатиш даражаси чидамлилик сифати деб аталади.

Бошланғич синф ўқувчилари учун чидамлилик жисмоний сифати қуйидаги мезонлар асосида шаклланиши мумкин.

1-синф ўқувчиларида чидамлилик жисмоний сифати қуйидаги машқлар орқали ривожлантирилади.

Ўғил болалар учун қўлларга таяниб ётиш ва чўққайиб ўтириш (марта).

“5” баҳо олиш учун – 6 марта.

“4” баҳо олиш учун – 4 марта.

“3” баҳо олиш учун – 3 марта.

Изоҳ: Ўғил болалар 6 марта қўлларга таяниб ётиб ва чўққайиб ўтириб машқни бажара олса, юқори даражада. 4 марта қўлларга таяниб ётиб ва чўққайиб ўтириб машқни бажара олса, ўрта даражада. 3 марта қўлларга таяниб ётиб ва чўққайиб ўтириб машқни бажара олса, паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги даражаларда машқни бажара олмаса, демак чидамлилиқ жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқorigа махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Қиз болалар учун қўлларга таяниб ётиш ва чўққайиб ўтириш (марта)

“5”баҳо олиш учун – 4 марта.

“4”баҳо олиш учун – 3 марта.

“3”баҳо олиш учун – 2 марта.

Изоҳ: Қиз болалар 4 марта қўлларга таяниб ётиб ва чўққайиб ўтириб машқни бажара олса, юқори даражада. 3 марта қўлларга таяниб ётиб ва чўққайиб ўтириб машқни бажара олса, ўрта даражада. 2 марта қўлларга таяниб ётиб ва чўққайиб ўтириб машқни бажара олса, паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги даражаларда машқни бажара олмаса, демак чидамлилиқ жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқorigа махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Жисмоний тарбия, спорт фаолияти машғулотдаги машқларни бажараётган киши секин аста ўз фаолиятни давом эттириши кийинлашаётганлигини сезади. Тер қуйилиб оқа бошлайди, юзида қизиллик кучаяди, ранги ўзгаради, ҳаракат техникаси таркибидаги элементларнинг бажариш кетма-кетлиги бузилади, нафас олиши ритми ва унинг чуқурлиги ўзгаради. Бажараётган ҳаракат таркибида қўшимча кераксиз ҳаракатлар пайдо бўлади. Бунга асосан, организмда кечаётган физиологик, биохимиявий ва биомеханик ўзгаришлар сабаб бўлади.

Чарчоқ ўзи нима – Жисмоний машқ қилиш давомида иш қобилиятининг вақтинчалик сусайиши **Чарчоқ** дейилади. Бир хил иш фаолияти давомида чарчоқ турли кишиларда турлича бўлиши амалиётда исботланган. Чунки ҳар бир индивиднинг чидамлилигининг ривожланганлиги турличадир.

Буюк мутафаккир олим Абу Али ибн Синонинг илмий меросида чарчаш мавзусига катта эътибор берилган. Унинг "Китоб ул қонун фит Тиб" да сурункали жисмоний машқ бажариш чарчоқни вужудга келтиришига тўхтилиб уни тўрт хилга ажратиб изоҳ берган:

1. Ярали чарчаш - унда терини юзида ёки тагида яра каби нарса сезилади.
2. Қотиб чарчаш - унда киши гўё гавдасини эзилган ёки мажағланган гумон қилиб танасида иссиқлик ва бўшашишни сезади.
3. Шишли чарчаш - бунда тана одатдагидан қизарганроқ бўлиб, ғовлаганга ўхшаш ҳиссиёт сезади.
4. Озиб чарчаш - унга учраган киши гавдасини қуриган ва қовжираганроқ сезади.

Бошланғич синф ёшдаги болаларнинг физиологик хусусиятларига асосан чарчоқ озгина муддат дам олиш орқали йўқолади.

Бошланғич синф ўқувчиларида эгилувчанлик сифатини ривожлантириш усуллари

Эгилувчанлик - жисмоний фазилат бўлиб, ҳаракат таянч аппаратларининг морфофункционал хусусиятларига айтилади.

Бу хусусиятлар шу аппарат звеноларининг ҳаракатчанлиги, унинг максимал амплитудаси (оғиши), эгилиши, букланиши, чўзилиши, қайишқоқлиги, буралиши ва ҳаказолар характерланади. Эгилувчанлик актив, пассив бўлиши мумкин. Мускул кучи эвазига бўладиган эгилувчанлик актив; ташқи қаршилиқни, инерсия ёки оғирлиги эвазига ташқи таъсир кучи ва ҳаказолар ҳисобига намоён қилинадиган эгилувчанлик пассив эгилувчанлик дейилади.

Бошланғич синф ўқувчилари учун эгилувчанлик жисмоний сифати куйидаги мезонлар асосида шаклланиши мумкин.

3-синф ўқувчиларида чидамлилиқ жисмоний сифати қуйидаги машқлар орқали ривожлантирилади

Ўғил болалар учун полда тортилиб олдинга тиззаларни букмасдан
эгилиш (см)

“5” баҳо олиш учун – 6 см.

“4” баҳо олиш учун – 8 см.

“3” баҳо олиш учун – 10 см.

Изоҳ: Ўғил болалар 6 см полда тортилиб олдинга тиззаларни букмасдан эгилиш машқларини бажара олса, юқори даражада. 8 см полда тортилиб олдинга тиззаларни букмасдан эгилиш машқларини бажара олса, ўрта даражада. 10 см полда тортилиб олдинга тиззаларни букмасдан эгилиш машқларини бажара олса, паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги см ларда бажара олмаса, демак эгилувчанлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқorigа махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат. Қиз болалар учун полда тортилиб олдинга тиззаларни букмасдан эгилиш (см)

“5” баҳо олиш учун – 6 см.

“4” баҳо олиш учун – 8 см.

“3” баҳо олиш учун – 10 см.

Изоҳ: Қиз болалар 6 см полда тортилиб олдинга тиззаларни букмасдан эгилиш машқларини бажара олса, юқори даражада. 8 см полда тортилиб олдинга тиззаларни букмасдан эгилиш машқларини бажара олса, ўрта даражада. 10 см полда тортилиб олдинга тиззаларни букмасдан эгилиш машқларини бажара олса, паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги смларда бажара олмаса, демак эгилувчанлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқorigа махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Эгилувчанлик чегараланади, унда чўзиладиган мускулларнинг егилишувчанлиги муҳим аҳамиятга эга. Чунки унинг табиатида чўзилаётган мускулларни химоялаш, сақлаш хусусияти мавжуд. Чўзилаётган мускулларнинг эгилувчанлиги ортиши билан уларнинг кўзгалувчанлик ҳолиги юқори даражага кўтарилади. Бунда чўзилувчан мускулларнинг фиолияти маълум даражада пасаяди.

Эгилувчанликнинг намоён бўлиши ташқи муҳит температурасига ҳам боғлиқ. Температуранинг ортиши билан эгилувчанлик ортиб боради. Эрта тонгдан тунгача бўлган вақт, бошқа жисмоний сифатларга қараганда, эгилувчанликка кўп таъсир қилади. Масалан, эрталаб эгилувчанлик анча камайган бўлади. Машғулот вақтида эгилувчанлик турли шароитлар (ҳарорат, куннинг вақти) таъсирида ўзгаришини эътиборга олиш лозим. Эгилувчанликни ёмонлашувига олиб борадиган ноқулай ҳолатларни, чигал ёзиш (разминка) машқлари ёрдамида мускулларни қизитиш билан бартараф этиш мумкин. Эгилувчанлик чарчаш таъсирида сезиларли ўзгаради, актив эгилувчанлик кўрсаткичлари эса ортиб боради. Болалар катталарга қараганда анча эгилувчан бўлади, деган фикр унчалар тўғри эмас. Бу фикрни бошқачароқ болаларда эгилувчанликни тарбиялаш катталарга нисбатан осонроқ кўчади, деб тушунсак тўғрироқ бўлади.

Агар эгилувчанликнинг эришилган даражасини сақлаб туриш мақсад қилинса, камроқ машқ қилиш, яъни машғулотлар сонини озайтириш билан бунга эришиш мумкин. Бундай машқларни мустақил топшириқ сифатида уйга вазифа қилиб бериш самара беради. Дарсларда эса бундай машқлар дарснинг асосий қисми охирида, чигал ёзиш вақтида ва асосий бўлмаган машқлар орасидаги бажариш тавсия қилинади.

Бошланғич синф ўқувчиларида кучлилиқ сифатини ривожлантириш усуллари

Куч деб – ташқи қаршилиқнинг мускул кучланиши орқали енгиш қобилятига айтилади. Бошқача қилиб айтганда, мускуллар зўриқиши

(узайиши-қисқариши) ҳисобига намоён бўладиган куч жисмоний куч ҳисобланади.

Бошланғич синф ўқувчиларига кучлилиқ сифатини шакллантириш машқларини меъёридан ошириб юбормаслиги лозим. Машқлар тезлик кучи чегараланган бўлиши лозим. Лекин уни бутунлай чиқариб ташлаш бўлмайди. Чунки кучни шакллантириш машқлари қоматни тарбиялашда асосий восита ҳисобланади.

Бошланғич синф ўқувчилари учун кучлилиқ жисмоний сифати қуйидаги мезонлар асосида шаклланиши мумкин.

1-синф ўқувчиларида кучлилиқ жисмоний сифати қуйидаги машқлар орқали ривожлантирилади

Ўғил болалар учун паст турникда тортилиш (марта)

“5” баҳо олиш учун – 3 марта.

“4” баҳо олиш учун – 2 марта.

“3” баҳо олиш учун – 1 марта.

Изоҳ: Ўғил болалар 3 марта паст турникда тортилса, юқори даражада. 2 марта паст турникда тортилса, ўрта даражада. 1 марта паст турникда тортилса, паст даражада куч сифати шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги ҳолатларда тортила олмаса, демак, кучлилиқ жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқорига махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

2-синф ўқувчиларида кучлилиқ жисмоний сифати қуйидаги машқлар орқали ривожлантирилади

Ўғил болалар учун паст турникда тортилиш (марта)

“5” баҳо олиш учун – 4 марта.

“4” баҳо олиш учун – 3 марта.

“3” баҳо олиш учун – 2 марта.

Изоҳ: Ўғил болалар 4 марта паст турникда тортилса, юқори даражада. 3 марта паст турникда тортилса, ўрта даражада. 2 марта паст турникда

тортилса паст даражада куч сифати шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги ҳолатларда тортила олмаса, демак, кучлилиқ жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқорига махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

3-синф ўқувчиларида кучлилиқ жисмоний сифати қуйидаги машқлар орқали ривожлантирилади

Ўғил болалар учун паст турникда тортилиш (марта)

“5” баҳо олиш учун – 4 марта.

“4” баҳо олиш учун – 3 марта.

“3” баҳо олиш учун – 2 марта.

Изоҳ: Ўғил болалар 4 марта паст турникда тортилса, юқори даражада. 1 марта паст турникда тортилса, ўрта даражада. 2 марта паст турникда тортилса паст даражада куч сифати шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги ҳолатларда тортила олмаса, демак, кучлилиқ жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқорига махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

4-синф ўқувчиларида кучлилиқ жисмоний сифати қуйидаги машқлар орқали ривожлантирилади

Ўғил болалар учун паст турникда тортилиш (марта)

“5” баҳо олиш учун – 5 марта.

“4” баҳо олиш учун – 4 марта.

“3” баҳо олиш учун – 3 марта.

Изоҳ: Ўғил болалар 5 марта паст турникда тортилса, юқори даражада. 4 марта паст турникда тортилса, ўрта даражада. 3 марта паст турникда тортилса паст даражада куч сифати шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги ҳолатларда тортила олмаса, демак, кучлилиқ жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст

даражани ўртага, ўрта даражани юқорига махсус танланган машқлар билан ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Бошланғич синфларга кучни шакллантирадиган тахминий машқлар куйидагилар:

Скамейкада ётиб қўлга таяниб букиш ва ёзиш.

Скамейкага ўтирган ҳолда гавдани эгиш ва тўғрилаш.

Орқа билан ётиб оёқларини кўтариб унинг учини пешонага текказиш.

Инсоннинг куч намоён қила олишдаги асосий фактор – мускул зўриқиши, лекин унинг танасининг массаси (вазни) ҳам маълум даражада рол ўйнайди. Шунга кўра, абсолют ва нисбий куч деб ҳам фарқланади. Биринчисида инсоннинг танаси вазнини ҳисобига олмай, қандайдир бир ҳаракатда куч намоён қила олиши тушунилса, иккинчисида, унинг танаси вазнининг ҳар бир килограммига тўғри келадиган қилиб намоён қилинадиган кучнинг меъёри тушунилади.

Бошланғич синф ўқувчиларига кучни ривожлантиришнинг типик воситалари: 7-9 ёшда жисмлар билан умумий ривожлантирувчи машқлар, қийшиқ ўрнатилган гимнастика скамейкаларига тирмашиб чиқиш, гимнастика деворидаги машқлар, сакрашлар, улоқтиришлардир; 10-11 ёшдагилар учун - катта мускул таранглигини талаб қиладиган жисмларни кўтариш билан умумий ривожлантирувчи машқлар (тўлдирма тўплар, гимнастика таёқлари ва х.к.)да, уч усул билан вертикал арқонга тирмашиб чиқиш, енгил жисмларни улоқтириш ва бошқалардан.

Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний сифатлари шаклланиб бориш даражасини босқичма-босқич юқори даражага олиб чиқиш ўқитувчининг касбий маҳоратига боғлиқ бўлади.

Текшириш учун назорат саволлари

1. Жисмоний сифат деганда нимани тушунасиш?
2. Жисмоний сифатларнинг бир-бири билан алоқадорлиги нимада?
3. Куч сифати деганда нимани тушунасиш?
4. Кучнинг неча тури мавжуд?

1. Тазоворанж жисмоний сифати деганда нимани тушунасиш?
2. Тазоворанж жисмоний сифати деганда нимани тушунасиш?
3. Тазоворанж жисмоний сифати деганда нимани тушунасиш?
4. Тазоворанж жисмоний сифати деганда нимани тушунасиш?
5. Чарчок нима?
6. Жисмоний сифатларни тарбияловчи машқлар ҳақида маълумот беринг?

2.2. Умумий ўрта таълимнинг Давлат таълим стандарти

Бошланғич синфларда жисмоний тарбия фанини ўқитиш қуйидаги дастур асосида амалга оширилади. (2017-йилдаги дастурдан олинган).

Т/р	Дастур бўлимлари	Синфлар			
		1	2	3	4
1.	Назарий билим асослари	Дарс жараёнида			
2.	Гимнастика	16	16	16	14
3.	Енгил атлетика	16	18	18	18
4.	Ҳаракатли ўйинлар	32	32	24	12
5.	Спорт ўйинлари: - баскетбол, волейбол, гандбол	-	-	-	10
	-футбол			8	12
6.	Кураш	-	-	-	-
7.	Шахмат	2	2	2	2
8.	Сузиш	-	-	-	-
Жами соат:		66	68	68	68

1- синфлар учун жисмоний тарбия

Ўқувчиларда шакллантириладиган таянч компетенция элементлари:

Коммуникатив компетенция: мустақил фикрини оғзаки ифода эта олиш, мулоқотда муомала маданиятига амал қилиш ва гуруҳларда ишлай олиш.

Ахборотлар билан ишлаш компетенцияси: жисмоний тарбияга оид бўлган маълумотларни оммавий ахборот воситаларида кузатиб бориш.

Ўзини ўзи ривожлантириш компетенцияси: мунтазам равишда ўш устида ишлаш, ақлий, ахлоқий, эстетик, кун тартиби ҳамда гигиеник қоидаларга амал қила олиш.

Ижтимоий фаол фуқаролик компетенцияси: атрофида бўлаётган воқеа, ҳодиса ва жараёнларини англаш ва ҳис этиш, муомала маданиятига эга бўлиш.

Миллий ва умуммаданий компетенция: аجدодлардан авлодларга ўтиб келаётган миллий урф-одатларни билиш, тенгдошлари билан дўстона муносабатда бўла олиш.

Математик саводхонлик, фан ва техника янгиликларидан хабардор бўлиш ҳамда фойдаланиш компетенцияси: жисмоний машқларни бажаришда математик санок сонларни санаш ёрдамида бажариш.

Назарий билим асослари

Машғулотлар ўтиш жойи (спорт зали ва майдончалар) ҳамда унда фойдаланиладиган спорт анжомларининг номлари ва уларни қўллаш ҳақида тушунча. Шахсий гигиена ва кун тартибига риоя қилиш. Инсон саломатлигида жисмоний машқларнинг аҳамияти. Сув ёрдамида чиниқишлар. Спорт турлари бўйича бажарилаётган ўқув-машғулотлари жараёнида бажариладиган жисмоний машқларга қўйиладиган талаблар ва хавфсизлик қоидалари.

Спорт кийимларига қўйиладиган гигиеник талаблар. Инсон саломатлиги учун очиқ ҳавода бажариладиган машқларнинг аҳамияти. Табиатнинг соғломлаштирувчи (куёш, сув, ҳаво) омилларининг инсон организмига таъсири. Киши учун қадди-қоматнинг аҳамияти, ҳаракат ва кўникмаларни ривожлантириш. Спорт залида туриш ва юриш қоидалари. Гигиеник гимнастиканинг аҳамияти.

Саф машқлари, сафланиш ва буйруқларини билиш.

Ўқувчиларни енгил¹ атлетика спорт майдончасида ўзини тутиш қоидалари ҳамда юриш, югуриш, сакраш ва улоқтириш турлари ҳақида тушунча.

Ҳаракатли ўйин турлари ва уларнинг қоидаларини ўргатиш. Ҳаракатли ўйинларини ўйнашда ўқитувчининг кўрсатмаларига ва сардорнинг қоидаларига риоя қилиш, ўйин бошланиши ва ўйин жараёнида ўз жойларини аниқ белгилашни билиш.

1-синфлар учун Гимнастика (16 соат)

1-мавзу: Саф машқлари. (1 соат)

Сафланиш, навбатчи ўқувчидан билдиргини қабул қилиш, (ўқитувчи ўқувчилар билан саломлашиш “Ассалом!”); Саф машқлари, асосий тик туриш; кетма-кет ва ёнма-ён бўлиб бир қаторга, айланма бўлиб сафланиш; чиганк бўйлаб сафга туриш, қўл ушлашиб доира ҳосил қилиш; сафда юриш ва тўхташ машқларини бажариш; саф буйруқларини бажариш: “Синф сафлан!”, “Синф текислан!”, “Синф ростлан!”, “Синф ўнгга!”, “Синф чапга!”, “Синф ортга!”, “Синф қадам бос!”, “Синф тўхта!” кабилар.

2-3-мавзу: Умумривожлантирувчи машқлар. (2 соат)

Буюмларсиз (асосан бериладиган машқлар қоматни тўғри шакллантириш, қўлларни ҳар томонга кўтариш, гавдани олдинга, ортга, ёнга ўгиш, оёқларда ўтириб туриш, оёқ учида сакраш), буюмлар билан (гимнастика таёкчаси, байроқча, катта ва кичик тўплар билан машқлар, аргамчида сакраш ва гардишни айлантириш) машқларини бажариш.

4-5-мавзу: Таяниб сакраш. (2 соат)

Гимнастика ўриндиғида турган жойда юқорига қайишиб сакраб, пастга юмшоқ тушиш; гимнастика ўриндиқ устидан пастга, тўшакка юмшоқ сакраб тушиш; гимнастика ўриндиқдан таяниб сакраб ўтиш машқлари; гимнастика ўриндиғига таяниб, ўнг ва чап томонларга сакраб ўтишлар.

6-7-мавзу: Тирмашиб чиқиш. (2 соат)

Тирмашиб чиқиш машқлари: гимнастик нарвонга қия қўйилган гимнастик ўриндиқ устида тиззаларда туриб юқорига тирмашиб чиқиш ва пастга тушиш; ёнга оёқ-қўллар ёрдамида гимнастик нарвонга таянган ҳолда чиқиш ва пастга тушиш; арқон, узун таёкни ушлаш ва эркин усулда тирмашиб чиқишга оид бўлган машқлар; гимнастик ўриндиқнинг орасидан

ёки баландлиги 40-50 см бўлган тўсиқлар (барер) спорт жиҳозлари тағдир ўтиш машқлари.

Назорат иши. (1 соат).

(1-7-мавзулар асосида).

8-9-мавзу: Осилиш ва таянишлар. (2 соат)

Осилишлар: гимнастик нарвонга орқа билан суялган ҳолда ўтириб, қўлларда осилиб туриш; осилиб туриб, тиззаларни букиб кўкрак қасасигача кўтариш; паст турникка бир қўлда, икки қўлда осилиб туриш.

Таянишлар: гимнастик ўриндиқ устида қўлларга таялган ҳолда гавданни олдинга эгиб, оёқларни орқага кўтариш; гимнастика ўриндиғида қўлларни букиш ва ёзиш.

10-12-мавзу: Акробатика. (3 соат)

Чўққайиб ўтирган ҳолда орқага ва олдинга тебраниш машқлари, ғужанак бўлиб ўтириш; ғужанак бўлиб ўтирган ҳолда олдинга умбалюк ошиш; белда тик туриш; ётган ҳолатда “кўприк” ҳосил қилиш; қорин билан ётган ҳолда икки оёқ учини қўл билан ушлаб керишиш; ётган ҳолда оёқ учларини бошга текказишга ҳаракат қилиш.

13-мавзу: Мувозанат сақлаш ва координацион қобилиятни ривожлантириш. (1 соат)

Полда, гимнастик ўриндиқ устида оёқ учида, ён томонларда (ички ва ташқи), товонларда юришлар; қўл ҳолатларини ўзгартириб оёқ учида юриш; гимнастик ўриндиғида турган жойдан юқорига сакраб оёқ учида юмшоқ тушиш; гимнастика ўриндиғида 90° - 180° га бурилиш машқлари ва пастга юмшоқ сакраб тушиш; эни 10 см.ли чизик устида мувозанат сақлаб юриш; бир оёқ учида (ўнг ва чап оёларни алмаштирган ҳолда) 13-15 сония мувозанат сақлаб туриш.

14-мавзу: Бадий гимнастика ва рақс элементлари. (1 соат)

Бадий гимнастика машқлари уйғунлиғида рақс ҳаракат элементларини ўргатиш. Муסיқа жўрлиғида халқ рақслари элементларга мос бўлган қўл ва

характеристикани бажариш. Масалан: “Читтигул”, “Чертмак”, “Ўрдаклар равиш”, “Ваше қадамлари”. “Андижон полкаси”.

Назорат иши. (1 соат).

(8-14-мавзулар асосида).

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Согломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: гимнастик машқларнинг инсон саломатлигига бўлган афзолият омиллари ва аҳамиятини билиб олади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: саф, умумривожлантирувчи, таяниб сакраш, тирмашиб чиқиш, осилиш ва таяниш, акробатика, мувозанат сақлаш машқларини кетма-кетликда бажаради.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: гимнастика турига оид бўлган асбоб-анжомлари номларини билиди ва улардан хавфсиз фойдалана олади.

1-синфлар учун енгил атлетика (16 соат).

15-16 мавзу: Юриш. (2 соат)

Юришга оид бўлган машқлар; секин, ўрта тезликларда юриш (20-30 м); тўғри чизик устида оёқ учида, товонда, оёқнинг ички ва ташқи томонларида юриш; қад-қоматни тўғри тутиб юришга эътибор бериб юриш;

доира бўйлаб бир қатор бўлиб юриш машқлари (оёқ учида чизик бўйлаб, ярим чўққайиб, 30-60 м га қоматни ростлаб).

17-мавзу: Югуриш. (1 соат)

Турли масофаларга югуришни таништириш ва югуриш машқлари (якка тартибда, жуфтлашиб югуриш);

Паст стартда туриш; паст стартдан туриб югуриш (паст стартда туриш, чиқиш, масофа бўйлаб югуриш, маррага кириб бориш) қоидалари;

18-мавзу: Масофа бўйлаб югуриш. (1 соат)

Масофа бўйлаб 15-20 мга тез суръатда югуриш машқлари; югуриш йўлакчаси бўйлаб якка, жуфтлик тартибида қисқа масофага юриш ва югуриш машқлари;

19-20 мавзу: 3x10 моқисмон югуриш. (2 соат)

3x10 м моқисмон югуришга оид бўлган машқларни бажариш ва моқисмон югуришни ўргатиш.

Назорат иши. (1 соат)

(15-20-мавзулар асосида)

21-мавзу: Юқори старт. (1 соат)

Юқори стартда туриш қоидалари ва қоматни тўғри тутиб, секин тезликда 2 дақиқа давомидида масофа бўйлаб югуриш;

22-мавзу: Масофани тез суръатда югуриш. (1 соат)

30 м масофани тез суръатда югуриш; йўналишни ўзгартириб тиззани баланд кўтариб, оёқ учида ўртача тезликда югуриш машқлари.

23-24 мавзу: Сакрашлар. (2 соат)

Турган жойда, ҳаракатда (турли тарафларга: олдинга, ортга, чапга, ўнгга) сакраш машқлари;

Турган жойдан узунликка сакраш (фазаларига қатъий эътибор қаратиш); югуриб келиб тўлдирма тўп, узун арқон устидан баландликка ва узунликка сакраш; 4-6 қадамдан югуриб келиб узунликка сакраш фазаларини бажариш.

25-мавзу: Буюмлар воситасида сакрашлар. (1 соат)

Чизилган чизиқ, арқон ва тўлдирма тўп устидан сакрашлар.

Тепага осилган буюмга сакраб қўлларни текказиш машқлари (турган ва турли ҳаракатларда).

26-28 мавзу: Улоқтириш. (3 соат)

Теннис коптогини тўғри ушлаш; нишонга аниқ улоқтириш; теннис ва бошқа ҳар хил коптоқларни нишонга аниқ улоқтириш машқлари; турган жойдан чап ва ўнг қўлларда теннис коптогини улоқтириш машқлари; 3-4 қадам ташлаб теннис коптогини узоқликка улоқтириш.

Назорат иши. (1 соат)

(21-28 мавзулар асосида)

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Согломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: енгил атлетиканинг юриш, югуриш, сакраш ва улоқтириш турлари ҳақида тушунчага эга бўлади ҳамда уларни бир-биридан фарқлайди.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: паст ва юқори стартлардан туриб мокусимон югуриш машқларини бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантиради.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: енгил атлетикага оид бўлган асбоб-анжомлар номини билиди ва улардан фойдалана олади.

1-синфлар учун ҳаракатли ўйинлар. (32 соат)

29-32 мавзу: Ҳаракатли ўйинлар ва уларни ўйнашда унинг қоидалари билан таништириш. (4 соат)

Ўйин турлари ва қоидалари билан таништириш; ўйин вақтида якка ва жамоа тартибида ҳаракатланиш қоидалари, жамоадошларига ёрдам бериш.

33-36 мавзу: Ҳаракатли ўйинларни ўйнашдан аввал бажариладиган машқлар. (4 соат)

Спорт анжомларидан фойдаланган ҳолда юриш, қўл ва оёқ, гавдани ҳар хил ҳолатда ҳаракатлантириш; майдончада йўналишни турли тарафларга ўзгартирган ҳолда секин ва тез юришлар; оёқлар учида ва товонларда юришлар; сакрашга доир бўлган бир ва икки оёқлаб сакраш, турган жойдан, ҳаракатланган ҳолда олдинга сакрашлар; арғамчида, ҳалқада сакраш; тўпни иргитиш: кичик ва катта тўпларни иргитиб илиб олиш; ўқувчиларнинг юзма-юз турган ҳолда тўпни бир-бирларига иргитиш; тўпни узоққа отиш; ҳар хил нишонга улоқтириш ва саватчага тушириш машқларини бажариш.

37-60 мавзу: Ҳаракатли ўйинларни ўйнаш. (24 соат)

“Чархпалак”, “Хамма тезда ўз жойига”, “Данак”, “Оёғингни ҳўл қилма”, “Бир қаторга сафланинг!”, “Ким кўп ёнғоқ йиғиш”, “Тўнли эстафета”, “Сакрагичли эстафета”, “Яширинганни топиш”, “Нишонга аниқ от”, “Бекинмачок”, “Ким узоққа улоқтиради”, “Топишмоқ”, “Тортишмачок”, “Чамалаш”, “Қоч болам, қор келди”, “Қовун полиздан”, “Ўрта бармоқни топ”, “Чопон”, “Қопқон”, “Қирқ тош”, “Зағизғон”, “Жамбул”, “Беш тош”, “Пат”, “Қизил байроқ”, “Картошка экиш”, “Қўнғироқча”, “Сакра бодом чумчуқлар”, “Келади-кетади”, “Ечки болалари”, “Бўёқ сотувчи”, “Қурувчилар”, “Космонавтлар”, “Соққа”, “Олиб қочар”, “Тўпни айлана ичига туширма”, “Қўриқчи”, “Хурмача боғи”, “Оқ теракми”, “Қулоқ чўзма”, “Тўп ўртага”, “Арғамчи билан эстафета”, “Сакраб ўт ва қочиб кет”, “Биргалашиб сакраймиз”, “Кучлилар ва чаққонлар”, “Тўсиқлардан ошиб ўтиш”, “Ким узоққа отади”, “Саватга тўп тушириш”, “Узатдингми, ўтир”, “Доирага торт”, “Қовун полизида”, “Хўрозлар жанги”, “Жуфт-жуфт бўлиб тортишиш”, “Сехрли катаклар”, “Қармоқча”, “Қирқтош”, “Чўпон”, “Чавандозлар”, “Машқни бажар, эслаб қол” ҳаракатли ўйинларининг ўйин тасрифи, қоидаларини ўқувчиларга ўргатиш.

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: ҳаракатли ўйин турлари ва уларнинг қоидаларини билиш орқали ўйин бошланиши, ўйин жараёнида қоидага асосан ўзини бошқара олади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: ҳаракатли ўйинлари қоидаларига риоя қилган ҳолда бажаради ҳамда жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқларни бажара олади.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: ҳаракатли ўйинлари турларига қараб спорт анжомларларини танлайди, фойдаланади ҳамда ўйин жараёнида хавфсизлик қоидаларига амал қила олади.

1-синфлар учун шахмат. (2 соат)

61-62 мавзу: Шахмат. (2 соат)

Шахмат тахтаси, сипоҳлар, сипоҳларнинг шахмат тахтасида жойлашуви ҳамда уларнинг ҳаракатланадиган йўналишларини ўртатиш.

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: шахмат тахтаси катаклари ва унда доналарни жойлаштириш, доналарнинг номларини билиш орқали ҳаракатлантира олади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: доналарни ҳаракатлантира олади.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: шахмат доналарини бир-биридан фарқлай олади.

1-синфлар учун сузиш.

Сузиш ҳавзаларида ўзини тутиш қоидалари. Аввал куруқликда кейин сувда эркин сузиш усулида қўл ва оёқ ҳаракатларини бажариш. Сувга тушиш ва нафас олиш.

Мавзуларни ўрганиш учун – 62 соат.

Назорат ишлари учун – 4 соат.

Жами – 66 соат.

2- Синфлар учун жисмоний тарбия

Ўқувчиларда шакллантириладиган таянч компетенция элементлари:
Коммуникатив компетенция: мустақил фикрини оғзаки тарзда ифода эта олиш, мулоқотда муомала маданиятига амал қилиш ва гуруҳларда ишлай олиш.

Ахборотлар билан ишлаш компетенцияси: жисмоний тарбия фанига оид оммавий ахборот воситаларида жисмоний тарбияга оид бўлган маълумотларни кузатиб, тушуна олиш;

Ўзини ўзи ривожлантириш компетенцияси: мунтазам равишда ўзи устида ишлаш, ақлий, ахлоқий, эстетик, кун тартиби ҳамда гигиеник қоидаларга амал қила олиш.

Ижтимоий фаол фуқаролик компетенцияси: атрофида бўлаётган воқеа, ҳодиса ва жараёнларини тушуниш ва ҳис этиш, муомала маданиятини эга бўлиш.

Миллий ва умуммаданий компетенция: аجدодлардан авлодларга ўтиб келаётган миллий урф-одатларни билиш, тенгдошлари билан дўстона муносабатда бўла олиш.

Математик саводхонлик, фан ва техника янгиликларидан хабардор бўлиш ҳамда фойдаланиш компетенцияси: жисмоний тарбия фанига оид янгиликларидан хабардор бўлиш.

Назарий билим асослари

Очиқ ҳавода жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг инсон саломатлигига бўлган таъсири.

Спорт турлари ҳақида қисқача маълумот. Ҳаракатли ўйинлар орқали ривожланувчи жисмоний сифатлари (куч, тезкорлик, чидамлилик, чаққонлик, эгилувчанликка) қисқача тавсиф. Кун тартиби, уни тузиш ва риоя қилиш.

Саф олдида ва охирида юрувчилар ҳақида тушунча. Бажарилиши мураккаб бўлмаган гимнастика машқларини бажаришда нафас олиб чиқаришнинг навбатлашуви. Машғулотга спорт кийимини тайёрлаш. Машғулот жараёнида шикастланишни олдини олиш қоидаларини ўргатиш. Саломатликни мустаҳкамлашга қаратилган жисмоний машқлар, жисмоний сифатларни ривожлантириш, қадди-қоматни яхшилаш, иш қобилиятини оширувчи машқлар. Юриш, югуриш машқларини бажаришда нафас олиш ва чиқариш. Овқатланишга қўйиладиган талаблар.

Гимнастикада фойдаланиладиган спорт жиҳозларини билиш. Енгил атлетика машғулотларида ўзини тутиш (юриш-туриш) қоидалари. Паст ва юқори стартда туриш қоидалари. Ҳаракатли ўйинларнинг ўқувчилар организмига ижобий таъсири, уларнинг соғлом жисмоний ривожланишида,

қадди-қоматини тикланишида, ҳаракат фаолиятининг ўсиши, ҳис-ҳиссия ва ҳис-ҳиссия ҳамда жисмоний кўникма, малака ва сифатларининг ривожланиши; ҳаракатли ўйинларнинг тарбия ва таълим жараёнида ҳис-ҳиссиянинг ахлоқий ва эстетик жиҳатдан шакллантиришдаги роли, ўйин қоидалари ва уларга риоя қилиш. Сувда сузиш ва унинг аҳамияти, ўз-ўзини назорат қилишни билиш.

2-синфлар учун гимнастика (16 соат)

1-мавзу: Саф машқлари. (1 соат)

Саф элементлари (сафда туриш, бурилишлар) машқлари; бир кишилик қатордан икки, уч кишилик қаторга ўтиб сафланиш ва қайта сафланиш.

2-3 мавзу: Умумривожлантирувчи машқлар. (2 соат)

Дастлабки ҳолатда туриш, қадди-қоматни тўғри шакллантириш учун қўл, оёқ машқларини бажаришда турли ҳолатларни тўғри бажариш; машқлар мажмуасини буюмлар ва буюмларсиз бажариш; гимнастик нарвон ёнида ва гимнастика анжомлари (таёкча, арғамчи, кичик тўп, қум солинган халтача) билан машқлар мажмуасини бажариш.

4-мавзу: Таяниб сакраш. (1 соат)

Гимнастик ўриндиғида бажариладиган машқлар (қўлларга таяниб ўнгга-чапга сакрашлар).

5-6-мавзу: Тирмашиб чиқиш. (2 соат)

Қия қўйилган гимнастик ўриндиқда (20° - 30°) бурчак пастдан ва юқоридан ўшлаб тирмашиб чиқиш;

полда (тиззалаб) тўрт оёқлаб доира атрофида олдиндаги тўлдирма тўпни навбатма-навбат қўллар билан итариб судралиб юриш; бирор (30-40 см баландликдаги) тўсиқ тагидан ўтиш;

баландлиги 70 см келадиган тўсиқ устидан ошиб ўтиш;

ўриндиқдан ўриндиққа ошиб ўтиш (оралиқ 20-30 см) машқларини бажариш.

Назорат иши. (1 соат)

(1-6-мавзулар асосида)

7-мавзу: Осилиш ва таянишлар. (1 соат)

Осилишлар: турган ва ётган ҳолатда осилиш; гимнастика нарвончасиги орқа билан турган ҳолатда осилиб оёқларни букиш ва ёзиш; қўлларни буккан ҳолда осилиб туриш; букилиб осилган ҳолатда тортилиш; паст турникда осилиш машқлари.

Таяниш: қўлларга таяниб ётган ҳолда ва тиззалаб туриб гимнастик “кон”, гимнастика ўриндиғида бажариладиган машқлар.

8-9 мавзу: Мувозанат сақлаш. (2 соат)

Гимнастика ўриндикда буюмларни қўлда ушлаб юриш (тўп, ҳалқа, гимнастик таёқча); гимнастик ўриндикнинг таг қисмини (тўнкарилган) эгилган ҳолатда унинг устидаги тўсиқлардан ҳар хил ҳаракатларда юриш; ён томон билан қадамлар қўйиб юриш; полга чизилган чизиклар устида текис юриш; бир оёқда тик туриб, қўлларни ҳар хил ҳолатда тутиб иккинчи оёқни ёнга, олдинга, орқага кўтариш; бир оёқда туриб, қўлларни ёнга узатиб мувозанатни сақлаш; “қалдирғоч” ҳосил қилиш; ярим шпагат туриш.

Назорат иши. (1 соат)

(7-9 мавзулар асосида)

10-12 мавзу: Акробатика. (3 соат)

Ғужанак бўлиб ўтириш орқали олдинга, орқага умбалок ошиш; куракларда тик туриш; ён томонларга думалаш; ётган ҳолатда “кўприк” ҳосил қилиш; қорин билан ётган ҳолда икки оёқ учини қўл билан ушлаб, керишиш; арғамчи ва гардишлар билан турли машқларни бажариш.

13-мавзу: Бадий гимнастика ва рақс элементлари. (1 соат)

Мушиқа жўрлигидаги машқларни бажариш; қадамларда сакраб олдинга ва ўнг томонларга юриш; қўл ва оёқ ҳаракатларини мушиқага мослаб бориш; миллий мушиқа ритмларини ижро этиш: “Андижон полкаси”, “Лазги”. Ритмик гимнастика элементлари ва аэробика: “Валс”, “Полка қадамлари”, “Ўрдакчалар рақси”.

Назорат иши. (1 соат)

(10-13 мавзулар асосида)

Уқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:
Ривожлантирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш
компетенцияси: сафланиш, асосий тик туриш, кетма-кет ва ёнма-ён бўлиб
бир каторга, айланма бўлиб сафланиш, чизик бўйлаб сафга туриш, қўл
ушатиб доира ҳосил қилиш машқларини бажара олади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш
орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси:
қўлтеги бадантарбия машқларини кетма-кетликда бажара олади, шахсий
гигиенага амал қилади, баданни чиниқтириш машқларини бажара олади.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш
компетенцияси: гимнастика анжомларни жойлаштиришда хавфсиз ҳолда
тўғри ўрната олади, фойдалана олади.

2-синфлар учун енгил атлетика (18 соат)

14-мавзу: Юриш. (1 соат)

Турли суръатда масофа бўйлаб ҳаракатланиб спортча юриш; ҳаракат
тезлигини ўзгартириб юриш; қўлни ҳар хил ҳолатда тутиб юриш; мўлжалга
югуриш йўлакчаси чизиғи бўйлаб юриш;

15-16 мавзу: Югуриш машқлари. (2 соат)

Паст тўсиқлар орасидан ўтиб югуриш; тезликни ошириб югуриш;
тиззани юқорига кўтариб, 50-60 см бўлган тўсиқлар оша юриш; тез-тез
қадамлаб, ярим чўққайиб кенг қадамлаб юриш машқларини бажариш.

17-мавзу: Аралаш югуриш. (1 соат)

Оёқ учида, турган жойда тиззани баланд кўтариб югуриш машқлари;
югуришни юриш билан алмашлаб 4 дақиқа давомида югуриш;

18-мавзу: 3x10 м моқисмон югуриш. (1 соат)

3x10 моқисмон югуриш;

19-мавзу: Масофа бўйлаб югуриш. (1 соат)

Паст ва юқори стартларда туриш техникаси, қисқа (30, 60 м) ва ўрта
(500, 800, 1000 м) масофаларга югуриш.

Назорат иши. (1 соат)

(14-19 мавзулар асосида)

20-21 мавзу: Узунликка сакраш. (2 соат)

Жойида туриб узунликка сакраш; бир қадамдан (депсиниш машқлари) узунликка, 4-6 қадам ташлаб узунликка сакраш;

22-23 мавзу: Баландликка сакраш. (2 соат)

Югуриб келиб тўғридан баландликка сакраш; югуриб келиб 40-50 см баландликдаги тўсиқдан сакраб ўтиш;

Назорат иши. (1 соат)

(20-23 мавзулар асосида)

24-26 мавзу: Улоқтириш. (3 соат)

Тўлдирма тўпни (1 кг) тўғри ушлаш; тўлдирма тўпни пастдан улоқтириш турлари ва машқларини бажариш; ўтирган жойдан тўлдирма тўпни икки қўлда бош орқасидан ва турган ҳолатда кўкракдан олдинга ташлаш; теннис коптогини бир қўлда мўлжалга ва узоқликка улоқтириш; катта ва кичик тўпларни белгиланган масофадан горизонтал ва вертикал нишонга отиш; 5-6 қадам ташлаб теннис коптогини аниқ нишонга, узоқликка улоқтириш.

27-28 мавзу: Кросс тайёргарлик. (2 соат)

Кросс югуриш қондаси; унча баланд-паст ва ўнқир-чўнқир бўлмаган жойларда оҳиста 400-500 м га (вақт ҳисобга олмаган ҳолда) югуриш; юриш билан алмашлаб югуриш.

Назорат иши. (1 соат)

(24-28 мавзулар асосида)

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: енгил атлетика машғулотларида ўзини тутиш (юриш, туриш), масофа бўйлаб югуришда ҳаракат темпини назорат қила олади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: унча

баландликка, ўнқир-чўнқир бўлмаган жойларда оҳиста югуриш орқали кросс тайёргарлиги машқларини бажаради.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш вазифаси: югуриб келиб тўғридан баландликка сакрашда техника қоидаларига амал қилган ҳолда сакрай билади.

2-синфлар учун ҳаракатли ўйинлар. (32 соат)

29-31-мавзу: Ҳаракатли ўйинларни ўйнашда унинг қоидалари билан таништириш ҳамда бажариладиган машқлар. (3 соат)

Мактаб кун тартибида – жисмоний тарбия дарсларида, синфдан ташқари пайтларда ҳаракатли ўйинларни мустақил ташкил қилиш ва ўтказиш, унда иштирок этиш; ҳаракатли ўйинларни ҳамда спорт ўйинларига тайёрловчи ўйинларда қоидаларга риоя қилган ҳолда иштирок этишни ўргатиш.

32-34 мавзу: Ҳаракатли ўйинларни ўйнашдан бажариладиган машқлар. (3 соат)

Спорт анжомларидан фойдаланган ҳолда юриш, қўл ва оёқ, гавдани ҳар хил ҳолатда ҳаракатлантириш; майдончада йўналишни турли тарафларга ўзгартирган ҳолда секин ва тез юришлар; оёқлар учида ва товонларда юришлар; сакрашга доир бўлган бир ва икки оёқлаб сакраш, турган жойдан, ҳаракатланган ҳолда олдинга сакрашлар; арғамчида, ҳалқада сакраш; тўпни иргитиш: кичик ва катта тўпларни иргитиб илиб олиш; ўқувчиларнинг юзма-юз турган ҳолда тўпни бир-бирларига иргитиш; тўпни узоққа отиш; ҳар хил нишонга улоқтириш ва саватчага тушириш машқларини бажариш.

35-58 мавзулар. Ҳаракатли ўйинларни ўргатиш ва бажариш. (24 соат)

“Соққа”, “Олиб қочар”, “Тўпни айлана ичига туширма”, “Қўриқчи”, “Қулоқ чўзма”, “Тўп ўртага”, “Кенгуруча”, “Арғамчи билан эстафета”, “Сакраб ўт ва қочиб кет”, “Биргалашиб сакраймиз”, “Кучлилар ва чаққонлар”, “Тўсиқлардан ошиб ўтиш”, “Ким узоққа отади”, “Саватга тўп тушириш”, “Тортишмачоқ”, “Узатдингми, ўтир”, “Доирага торт”, “Хўрозлар

жанги”, “Жуфт-жуфт бўлиб тортишиш”, “Қармоқча”, “Қирктош”, “Чўпон”, “Чавандозлар”, “Қовун полизида”, “Сехрли катаклар”, “Машқни бажар, эслик кол” ва бошқа ўйинлар ёрдамида диққат, хотира ва жисмоний сифатларни ривожлантириш.

Назорат иши. (2 соат) (35-58 мавзулар асосида)

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллаш олиш компетенцияси: ҳаракатли ўйинларнинг ўқувчилар организмига ижобий таъсири ва уларнинг соғлом жисмоний ривожланишидаги ўрнини билади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: жисмонан чиниқишга, қадди-қоматни тикланишига, ҳаракат фаолиятининг ўсишига, ишчанликка оид бўлган ҳаракатли ўйинларни ўйнай билади.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: ҳаракатли ўйинларнинг қоидаларини билади ва уларга риоя қилади.

2-синфлар учун шахмат (2 соат)

59-60 мавзу: Шахмат. (2 соат)

“Кишт қўйиш”, мот, пот, дурранг ҳолатлари.

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллаш олиш компетенцияси: шахмат тахтаси катаклари ва унда доналарни жойлаштириш, доналарнинг номларини билиш орқали ҳаракатлантира олади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: доналарни ҳаракатлантира олади.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: шахмат доналарини бир-биридан фарқлай олади.

2-синфлар учун сузиш

Эркин сузиш усули элементларини ўрганиш. 25 метрга эркин усулда сузиш. Сузишга оид бўлган ўйинлар: “Лайлак ва курбақалар”, “Балиқчи ва баландлик”, “Тўпли қувлашмачоқ”, “Денгизчи”.

Мавзуларни ўрганиш учун - 60 соат

Назорат ишлари учун - 8 соат

Жами - 68 соат

3- синфлар учун жисмоний тарбия

Ўқувчиларда шакллантириладиган таянч компетенция элементлари:
Коммуникатив компетенция: фикрини оғзаки ва ёзма тарзда ифода эта олиш, мулоқотда муомала маданиятига амал қилиш ва гуруҳларда ишлай олиш.

Ахборотлар билан ишлаш компетенцияси: жисмоний тарбия фанига оид газета ва адабиётлардан фойдалана олиш, оммавий ахборот воситаларида жисмоний тарбияга оид бўлган маълумотларни кузатиб, тушуна олиш.

Ўзини-ўзи ривожлантириш компетенцияси: мунтазам равишда ўзи устида ишлаш, ақлий, ахлоқий, эстетик, кун тартиби ҳамда гигиеник қоидаларга амал қила олиш.

Ижтимоий фаол фуқаролик компетенцияси: атрофида бўлаётган воқеа, ҳодиса ва жараёнларини англаш ва ҳис этиш, муомала маданиятига эга бўлиш.

Миллий ва умуммаданий компетенция: аجدодлардан авлодларга ўтиб келаётган миллий урф-одатларни билиш, тенгдошлари билан дўстона муносабатда бўла олиш.

Математик саводхонлик, фан ва техника янгиликларидан хабардор бўлиш ҳамда фойдаланиш компетенцияси: жисмоний тарбия фанига оид санок сонларининг моҳиятини англаш.

Назарий билим асослари

Олимпия ўйинлари ва уларнинг келиб чиқиш тарихи ҳақида тушунча бериш. Ўзбекистон ифтихорлари юзасидан маълумотлар (“Ифтихор” унвонига сазовор бўлган спортчилар). “Умид ниҳоллари” спорт мусобақаси

ҳақида маълумот бериш. Спорт ўйинлари ва ҳаракатли ўйинлари ҳақида тушунча, уларни бир-биридан фарқлаш.

Жисмоний машқларнинг инсон соғлигини мустаҳкамлаш, қоматининг тўғри ривожланишида, жисмоний иш қобилиятларининг таъсири. Инсон мушакларини бўшаштирувчи машқларнинг аҳамияти. Ҳар хил ножўя ҳаракатлардан шикастланишнинг олдини олиш. Қоматни ростлайдиган, эрталабки бадантарбия машқлари мажмуасини бажариш. Чиниқтириш муолажаларнинг аҳамияти. Жисмоний машқларни бажариш вақтида тўғри нафас олиш. Енгил атлетика дарсларида хавфсизлик қоидалари. Қисқа ва ўрта, узоқ масофаларга тез суръатда югуриш қоидалари. Сакраш турлари ва уларнинг фазалари. Ўқувчиларни юриш, югуриш, сакраш ва улоқтириш ҳолатларида гавдани тўғри тутишнинг аҳамияти. Ҳаракатли ўйинларнинг ўтказилишида ҳаётий фаолият учун зарур бўлган жисмоний сифатларни, ўйинлар жараёнида спорт майдонида ёки спорт залида ўқувчиларнинг тартиб-интизомни сақлаш ва ўйин қоидаларига риоя қилиши тўғрисида. Мини-футбол ўйини ҳақида маълумот ва унинг қоидаларини ўргатиш.

3-синфлар учун гимнастика. (16 соат)

1-мавзу: Саф машқлари. (1 соат)

Саф машқларини турган ва ҳаракатда бажариш; бир кишилик қатордан икки, уч кишилик қаторга ўтиб сафланиш ва қайта сафланиш.

2-3 мавзу: Умумривожлантирувчи машқлар. (2 соат)

Қоматни тўғри шакллантириш учун кўл, оёқ машқларини бажаришда турли ҳолатларни тўғри бажариш; саф машқларини бажаришда шериклари билан мутаносиб ҳаракатланиш; умумривожлантирувчи машқлар мажмуасини буюмсиз ва буюмлар билан бажариш. Мустақил равишда 4-5 та умумривожлантирувчи машқларни тузишни ўргатиш.

4-5 мавзу: Таяниб сакраш. (2 соат)

Ўғил болалар баландлиги 90 см бўлган гимнастик “козёл” устига турган қўллар билан таяниб тиззаларга сакраб чиқиш, тикка туриш ва юқорига керилиб юмшоқ сакраб тушиш; сакраб тушишда оёқларни ёзиш.

Қиз болалар баландлиги 80-90 см гимнастик “козёл”га қўлларга таяниб тиззаларга сакраб чиқиш, юқоридан керилиб юмшоқ сакраб тушиш; сакраб тушишда оёқларни ёзиш.

Назорат иши. (1 соат)

(1-5 мавзулар асосида)

6-7 мавзу: Тирмашиб чиқиш. (2 соат)

Қия жойлаштирилган гимнастик ўриндиқ устидан қўлларда тортилиб тирмашиб чиқишда қўл кучини ривожлантирувчи машқларни бажариш; эркин ҳолда арқонга 3 усулда тирмашиб чиқишни ўргатиш; 30 сония мобайнида гимнастик нарвонга орқа билан қўлларда осилиб туриш.

8-9-мавзу: Осилиш ва таянишлар. (2 соат)

Гимнастика анжомлари: а) гимнастик нарвон, яккачўлда, гимнастика ўриндиқларида машқлар бажариш; б) қўлларда осилиб, тиззаларни юқорига кўтариш; в) баланд турникда тортилиш (ўғил болалар), гимнастика ўриндиғида таяниб, қўлларни букиш ва ёзиш (қиз болалар).

10-мавзу: Мувозанат сақлаш. (2 соат)

Гимнастик ўриндиқ устида оёқ учида, ёнбошлаб қадам ташлаб, мувозанат сақлаб юриш; “қалдирғоч” ҳосил қилиш; гимнастика ўриндиғида орқага қадамлаб юриш, бурилиш ва тиззада туриш, қия текисликда юриш; гимнастика ўриндиғининг таг қисми (орқаси)да юриш; гимнастика ўриндиқ устида юриб, тўпни юқорига отиб, илиб юриш; 1 метр баландликдаги яккачўп устида юриш, 180° бурилиш, чўққайиб ўтириш, сакраб тушиш.

Назорат иши. (1 соат)

(6-10 мавзулар асосида)

11-12 мавзу: Акробатика. (3 соат)

Гужанак бўлиб ўтирган ҳолатдан орқага думалаш, олдинга думалаб дастлабки ҳолатга қайтиш; ҳар хил дастлабки ҳолатлардан олдинга умбалок ошиш; сидирғасига 2-3 марта умбалок ошишни ўргатиш; дастлабки ҳолат асосий туриш, тўхтамасдан икки марта олдинга умбалок ошиш; орқага думалаш билан куракларда тик туриш; куракларда тик туриш ҳолатини оёқларни букиш, бирданига “кўприк” ҳосил қилиш; бир қўлда таяниб, ёндаш орқага бурилиш билан чўққайиб таянишга ўтиш ҳамда гавдани тўғрилиб юқорига сакраб, юмшок қўниш.

13-мавзу: Бадий гимнастика ва рақс элементлари. (1 соат)

Миллий мусиқа ритмларини ижро этиш: “Андижон полкаси”, “Лазги”.

Мусиқа жўрлигида қадамларда сакраб олдинга ва ўнг томонларга юриш каби бажариладиган машқлар.

Назорат иши. (1 соат)

(11-13 мавзулар асосида)

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар: Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: чиникишнинг асосий турлари, табиий омиллари, муолажаларнинг аҳамиятини билади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: гужанак бўлиб ўтирган ҳолатдан орқага думалаш, олдинга думалаб дастлабки ҳолатга қайтиш, сидирғасига 2-3 марта умбалок ошишни бажаради.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: акробатик машқларни бажаришда машқлар мажмуасини буюмлар ва буюмларсиз бажара олади, хавфсизлик қоидаларига амал қилган ҳолда бажаради.

3-синфлар учун енгил атлетика. (18 соат)

14-мавзу: Юриш. (1 соат)

Секин, ўрта ва тез суръатларда юриш.

15-мавзу: Буюмлар билан юриш. (1 соат)

Юришида қўллар билан турли ҳаракатланиб юришлар (масалан: қўллар теннис, тенада, қарсак чалиб юриш ва ҳ.к.); буюмлар (гардиш, тўп) ёрдамида югуриш йўлакчаси чизиги бўйлаб юриш.

16-17 мавзу: Югуриш. (2 соат)

Тезлик сифатини оширувчи машқлар; паст стартдан тезликни ошириб 10, 60 м масофаларга югуриш.

Назорат иши. (1 соат)

(14-17 мавзулар асосида)

18-мавзу: Моқисмон югуриш. (1 соат)

4x10 м моқисмон югуриш.

19-мавзу: Тўсиқлар оша югуриш. (1 соат)

Баландлиги 30-40 см бўлган тўсиқлар устидан ошиб югуриш; турли буюмларни четлаб, айланиб югуриш машқлари.

20-21 мавзу: Ўрта ва узок масофаларга югуриш. (2 соат)

Паст ва юқори стартларда туриш қоидалари, ўрта масофага югуриш, югуриш мобайнида нафасни тўғри олиб, чиқариш; 1000-1500 м масофаларга югуриш.

22-мавзу: эстафета югуриш. (1 соат)

Таёқчани ушлаш, таёқча билан югуриш, таёқчани шеригига ҳаракат жараёнида узатиш, эстафета (4x30 м) югуриш.

Назорат иши. (1 соат)

(18-22 мавзулар асосида)

23-24 мавзу: Сакраш. (2 соат)

Турган жойдан оёқда депсиниб сакраб, олдинга ҳаракатланиш машқлари; бир оёқда сакраб ҳаракат қилиш машқлари; турган жойдан узунликка сакраш.

25-мавзу: Баландликка сакраш. (1 соат)

40-50 см баландликдаги тўсиқлардан ошиб сакраш; югуриб келиб узунликка ва баландликка сакраш; икки оёқлаб 180° бурилиб сакраш машқлари.

26-27 мавзу: Улоқтириш. (2 соат)

Турган жойдан теннис коптогини ўнг ва чап қўлда улоқтириш; турган жойдан коптокни нишонга улоқтириш; югуриб келиб теннис коптогини узоқликка улоқтириш.

28-мавзу: Кросс тайёргарлик. (1 соат)

Баланд-паст, ўнқир-чўнқир жойларда юриш ва югуриш машқлари; югуриш давомида турли бурчакларга бурилиш машқлари; 50 метргача бўлаклардан иборат эстафет югуриш.

Назорат иши. (1 соат)

(23-28 мавзулар асосида)

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар: Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: сакраш турлари ва уларнинг фазаларини билиб олади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: юриш, югуриш, сакраш ва улоқтириш машқларини бажариш жараёнида тавдани тўғри тутган ҳолда амалга оширади.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: қисқа, узоқ масофаларга югуриш машқларини бажаришда белгиланган майдонни мустақил равишда танлай олади ва бажаради.

3-синфлар учун ҳаракатли ўйинлар. (24 соат)

29-30 мавзу: Ҳаракатли ўйинларни ўйнашда унинг қоидалари билан таништириш ҳамда бажариладиган машқлар. (2 соат)

Ўйинларда тартиб-интизомга, сабр-қаноатга, шошилиш чикишлар, чақиришларнинг меъёрида бўлишига одатлантириш. Тўпларни узатиш, арғамчиларда тўғри сакраш, аниқ нишонга, масофага отиш машқлари асосида ва спорт ўйинлари бўлган ҳаракатли ўйинларни бажариш.

31-32-мавзу: Ҳаракатли ўйинларни ўйнашдан аввал бажариладиган машқлар. (2 соат)

Спорт турлари элементларига ўргатишда ўқувчилардан ўйинни мустақил ташкил қилишни талаб этиш. Масалан, гимнастика ўриндиқларидан югуриб ўтиш, сакраб тушиш, гимнастик таёқчаларни олиб кетиб ўтиш, сакраб-югуриб олиб келиш, эстафеталар. Спорт ўйинларидан волейболга тааллуқли бўлган ўйинни мустақил ташкил қилиб ўтказиш ва ҳ.к.

33-51 мавзу: Ҳаракатли ўйинларни ўргатиш ва бажариш. (19 соат)

Ҳаракатли ўйинлар ва эстафеталар: "Олимпия глобуси", "Сехрли катиклар", "Подачи", "Чиргизак", "Қўриқчи", "Қирқ тош", "Оқ суяк", "Доира", "Доира бўйлаб катта эстафета", "Тўп учун кураш", "Тўп капитанга", "Тун ва кун", "Қармоқча", "Ғилдирак", "Арқон тортиш", "Мерган", "Тўпни тез ол", "Ҳивои тўп", "Чавандозлар", "Тақиқланган ҳаракат", "Кечиб ўтиш", "Тўпга тегиб кетма", "Тез олиб от", "Отишма", "Бўрон" ва шулар каби ўйинлар ёрдамида ўқувчиларда ҳаётий фазилатларни тарбиялаш ва ривожлантириш. «Тўпларни қатордан узатиш», «Ман этилган машқ», «Доира бўйлаб тўп узатиш», «Ҳамма ўз байроқчасига», «Болаларда тартиб қатъий», «Кун ва тун», «Оқ айиқлар», «Олиб қочар», «Инсиз куён», «Югуришли эстафета», «Нина, ип ва тугунча», «Қопқон», «Чархпалак», «Чўртан балиқ ва балиқлар», «Ким узокқа отади?», «Тулкилар ва намартак», «Қурбақа билан лайлак» ўйинлари орқали чاقқонлик, мардлик, меҳнатсеварлик қобилиятларини ривожлантириш.

Назорат иши. (1 соат)

(33-51 мавзулар асосида)

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга онд компетенциялар: Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: ҳаракатли ўйинларнинг болалар ҳаракат таянч малакаларининг ўсиши ва ривожланишидаги аҳамиятини билиб олади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: жисмоний сифатларни ривожлантириш, ҳаётий фаолият учун зарур бўлган ўйинлар бажаради.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: ҳаракатли ўйинларни бажаришда спорт майдони ёки спорт залда ўзини тутиш, тартиб-интизомни сақлаши ва ўйин қоидаларига риоя қилади.

3-синфлар учун футбол. (8 соат)

52-53 мавзу: Футбол ўйини билан таништириш. (2 соат)

Футбол майдони, дарвозаси ва тўпи билан таништириш, эркин ҳолатда тўпни олиб юриш; тўпни турган ҳолатда ва ҳаракат жараёнида шеригига тўғри узатиш машқлари; футболчиларнинг ўйин ва машқларни бажариш пайтида хавфсизлик қоидаларига риоя қилишни ўргатиш.

54-мавзу: Тўпни дарвозага киритиш. (1 соат)

Тўпни дарвозага турли тарафдан киритиш, жаримадан киритиш;

55-56 мавзу: Футболда тўпни ўйинга киритиш. (2 соат)

Тўпни ўйинга киритиш (аут, бурчак тўпи) машқларини бажариш;

57-58 мавзу: Дарвозабон техникаси. (2 соат)

Дарвозабон техникаси (дарвозада туриш ва ҳаракатланиш), жамоавий футбол ўйинини ўйнаш.

Назорат иши. (1 соат)

(52-58 мавзулар асосида)

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар: Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: футбол майдони, тўп ва дарвозанинг ўлчамларини билиб олади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: тўп билан ҳаракатланиш ва шеригига узатишни бажара олади.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: тўпни ўйинга киритиш ҳолатларида тўпни белгиланган жойга ўрнатади ва машқни бажаради.

3-синфлар учун шахмат. (2 соат)

59-60 мавзу: Шахмат. (2 соат)

Рокировка, пиёда билан йўлдан уриб олиш, сипохларнинг қиймати.

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Согломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: футбол майдони, тўп ва дарвозанинг ўлчамларини билиб олади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: тўп билан ҳаракатланиш ва шеригига узатишни бажара олади.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: тўпни ўйинга киритиш ҳолатларида тўпни белгиланган жойга ўрнатади ва машқни бажаради.

3-синфлар учун сузиш.

Эркин сузиш усули элементларини ўрганиш. 25 метрга эркин усулда сузиш. Сузишга оид бўлган ўйинлар: “Лайлак ва қурбақалар”, “Балиқчи ва балиқлар”, “Тўпли қувлашмачоқ”, “Денгизчи”.

Мавзуларни ўрганиш учун - 60 соат

Назорат ишлари учун - 8 соат

Жами - 68 соат

4 - Синфлар учун жисмоний тарбия

Ўқувчиларда шакллантириладиган таянч компетенция элементлари:

Коммуникатив компетенция: Фанга оид олинган билимлари юзасидан мустақил фикрини оғзаки ва ёзма тарзда ифода эта олиш, мулоқотда муомала маданиятига амал қилиш ва гуруҳларда ишлай олиш.

Ахборотлар билан ишлаш компетенцияси: жисмоний тарбия фанига оид адабиётлардан фойдалана олиш, оммавий ахборот воситаларида жисмоний тарбияга оид бўлган маълумотларни кузатиб, тушуна олиш; дарслик ва бошқа манбалардан фойдалана олиш.

Ўзини-ўзи ривожлантириш компетенцияси: мунтазам равишда ўн устида ишлаш, ақлий, ахлоқий, эстетик, кун тартиби ҳамда гигиеник қоидаларга амал қила олиш.

Ижтимоий фаол фуқаролик компетенцияси: атрофида бўлаётган воқеа, ҳодиса ва жараёнларини тушуниш ва ҳис этиш, муомала маданиятини эга бўлиш.

Миллий ва умуммаданий компетенция: аجدодлардан авлодларни ўтиб келаётган миллий урф-одатларни билиш, тенгдошлари билан дўстона муносабатда бўла олиш.

Математик саводхонлик, фан ва техника янгиликларидан хабардор бўлиш ҳамда фойдаланиш компетенцияси: жисмоний тарбия фанига оид санок сонларининг моҳиятини англаш ва амалда қўллаш олиш.

Назарий билим асослари

Қадди-қоматнинг тузилишига махсус машқларнинг таъсири. Баданни чиниқтиришнинг асосий қоидаси ва аҳамияти ҳақида тушунча бериш. Машгулот вақтида шикастланишнинг олдини олиш ва биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш тўғрисида. Қомат бузилишининг олдини олиш, қоматни ростлайдиган машқлар ҳақида тушунча бериш. Оммавий спорт турлари тўғрисида (футбол, волейбол, гандбол, баскетбол, бадминтон, теннис ва ҳ.к.) маълумот бериш. Ўз-ўзини назорат қилиш тўғрисида билим бериш. Баданни чиниқтиришнинг асосий қоидалари ва аҳамияти.

Гимнастика турлари, спорт анжомларидан фойдаланиш тартиби. Гимнастика машқларини қўллаб, дарс ва танаффус вақтида ўйинларга ўргатиш, қўллар билан симметрик ва ассиметрик ҳаракатларни бажариш. Ҳаракат тартиби (режими) ҳамда унинг ўқувчилар саломатлиги ва қобилиятини оширишдаги аҳамияти. Ёнгил атлетика машгулотларида ўзини тута билиш қоидалари. Қомат бузилиши ва шикастланишнинг олдини олиш чора тадбирлари.

Саломатликни сақлашда жисмоний машқларнинг аҳамияти. Ўқувчиларнинг саломатлигини мустаҳкамлашда жисмоний тарбиянинг ўрни. Жисмоний машқ билан шуғулланишнинг гигиеник қоидалари.

Ўзбекистонда баскетболнинг ривожланиши тўғрисида қисқача маълумот. Мини-баскетбол ўйинининг соддалаштирилган қоидаси. Мактабда ўқитиладиган волейбол ҳақида тушунча ва унинг аҳамияти. Волейбол ўйинида туриш ҳолатини, ўйин қоидасини, ўрин ўзгартириш қоидаларини ўргатиш. Жисмоний машқларнинг тана аъзоларга ижобий ёки салбий таъсири ҳақида тушунча бериш. Ўзбекистонда гандбол ўйини ҳақида (қисқача маълумот).

Футболчиларнинг ўйинда ўзини тутиши ва хавфсизлик қоидаларига риоя қилиши. Ёш футболчиларнинг спорт формаси ва кийимлари. Футбол билан мунтазам шуғулланиш орқали чиниқтириш. Футболчиларнинг ўйин машқлари ва ўйин пайтида хавфсизлигининг асосий қоидалари. Футболчиларнинг кийим ва пойабзалларига қўйиладиган талаблар.

Ҳаракатли ўйинларнинг инсоннинг ҳар томонлама ривожланишидаги аҳамияти, ўйинлар жараёнида таълим-тарбия, ахлоқ-одоб, дўстларга қандай муносабатда бўлиш белгиларини аниқ мисоллар билан етказиш, ҳаракат пайтида ўзининг қобилятини ўзи аниқлай билиш, узоқ-яқинни, теварак-атрофда қилинаётган ҳаракатларни кўра билиш.

Гимнастика (14 соат)

1-мавзу: Умумривожлантирувчи машқлар. (1 соат)

Тиззаларда чўккалаб, қўллар ёрдамисиз тик туриш; гимнастик нарвонида ҳамда гимнастик ўриндиғида машқлар бажариш; буюмлар билан умумривожлантирувчи машқларни бажариш (гимнастик таёқчалари, гантеллар, гардишлар, кичик тўплар, арғамчи ва ҳ.к.).

2-3 мавзу: Таяниб сакраш. (2 соат)

Югуриб келиб гимнастик “козёл”га таянган ҳолда тиззага туриш, шу ҳолатда бир қўлга таяниб ён томонга (чап, ўнг) тиззадан сакраб тушиш машқлари;

4-мавзу: Гимнастик “козёл”ида таяниб сакраш. (1 соат)

Гимнастик “козёл”да тиззага таяниб туришдан таяниб ўтиришга ўтиш, кўкракни кериб юмшоқ сакраб тушиш; баландлиги 100 см бўлган гимнастик “козёл”дан оёқларни кериб сакраб ўтиш; гимнастик “козёл” устидан оёқларни кериб таяниб сакраш машқларини бажариш:

1. Ўғил болалар – гимнастик “козёл” (узунасига ўрнатилган, баландлиги 100 см) устидан оёқларни кериб сакраш;
2. Қиз болалар – гимнастик “козёл” (енига ўрнатилган, баландлиги 80 см) устига сакраб чиқиш, чўққайиб ўтириш, кўлларни силтаб юмшоқ сакраб тушиш.

5-мавзу: Тирмашиб чиқиш машқлари. (1 соат)

Гимнастик нарвонига кўл ва оёқларни бир вақтда қўйиб чиқиш ҳамда тушиш; қия кўтарилган (45^0 - 50^0) гимнастик ўриндиққа тирмашиб чиқиш ва тушиш;

6-7 мавзу: Арқонга тирмашиб чиқиш. (2 соат)

Арқонга эркин усулда тирмашиб чиқиш; арқонга уч ҳаракат усулида тирмашиб чиқиш ва тушиш; тик арқонга уч ҳаракат усулида тирмашиб чиқишда гимнастика деворида осилиб туришдан, уч ҳаракат усули техникаси билан тирмашиб чиқиш, тик арқонда кўрсатилган усулда 2-3 метргача тирмашиб чиқиш машқларини бажариш.

Назорат иши. (1 соат)

(1-7 мавзулар асосида)

8-мавзу: Гимнастик нарвонда осилиш ва таянишлар. (1 соат)

Гимнастика нарвонига ўргатилган усулларда тирмашиб чиқишлар (оддий, бир тарафлама, ҳар тарафлама); гимнастика нарвонида осилиб турган ҳолатдан, кўлларга тортилиш билан тирмашиб чиқиш; гимнастика нарвонидан қия қўйилган гимнастика ўриндиғига ўтиш; гимнастик нарвонга таяниб турган ҳолда чап ва ўнг оёқни ён томонга узатиш; турникда осилиш, оёқларни букиб осилиш, осилишда оёқларни букиб тўғрилаб олдинга кўтарилиш машқларини бажариш.

9-мавзу: Паст турникда тортилишлар. (1 соат)

Паст турникда осилиб туришдан тўнтарилиб таянчга кўтарилиш (бир оёқда депсиниб, иккинчисида силтаниб бажарилади); машқни бажариш учун оёқ ҳаракатланганда қўллар букилиб, оёқ ва гавдани турникка яқинроқ олиб боришга ҳаракат қилинади.

10-мавзу: Мувозанат сақлаш. (1 соат)

Гимнастик ўриндикда бир оёқлаб 2-3 сония давомида “қалдирғоч” туриш; ўнг ва чап оёқларда таянч билан мувозанат сақлаб туриш; яккачўп устида машқлар: оддий, оёқ учларида, ёнларга жуфтлама кадам билан, олдинга ва орқага жуфтлама кадам билан, буюмлар устидан хатлаб ўтиш; яккачўп устида ён билан туриб оёқларни чалиштириб юриш; яккачўп устида сакраб бурилишлар: аввал ерда тўнтарилган гимнастик ўриндиғида 90° , 180° ўнг (чап)га сакраб бурилишларга ўргатиш; яккачўп устида турган ҳолатдан 35-40 см баландликдаги тўсиклар устидан хатлаб ўтиш билан юриш.

11-12 мавзу: Акробатика. (2 соат)

“Ярим шпагат”, “шпагат” ўтиришларни бажариш учун махсус машқлар билан шуғуллантириш; куракларда тик туриш; акробатика машқлар мажмуаси; дастлабки ҳолат оёқлар керилган, қўллар юқорида орқага энгашиб “кўприк” ҳосил қилиш, чап (ўнг) қўлга таяниб бурилиб, чўккайиб таяниш ҳолатини бажариш. Икки марта кетма-кет олдинга умбалоқ ошиб, юқорига керишиб сакраш машқларини бажариш.

Назорат иши. (1 соат)

(8-12 мавзулар асосида)

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: гимнастика турлари хусусиятига мос бўлган спорт анжомларининг номи, ўлчамлари ва улардан хавфсиз усулда фойдаланиш тартибини билиб олади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: тўғри арқонга уч ҳаракат усулида тирмашиб чиқади.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: қомат бузилиши ва шикастланишининг олдини олиш чораларини билади ва уларга амал қилади.

4-синфлар учун енгил атлетика. (18 соат)

13-14 мавзу: Юриш. (2 соат)

Қўлларни турли ҳолатларда ҳаракатлантириб юриш; ярим ўтириб юриш; оёқда ҳамла қилиб юриш; оёқ учида ва товонда юриш; ҳар хил тезликда юриш.

15-16 мавзу: Югуриш. (2 соат)

Ўрта тезликда 4 дақиқа давомида югуриш; паст стартдан туриб жуфтликда 60 м масофага югуриш; 200 м масофага ўрта тезликда 3-4 марта дам олиш билан алмашиб югуриш;

17-18 мавзу: Узоқ масофага югуриш. (2 соат)

Узоқ масофага югуриш техникаси, узоқ масофага (1000 м) ўрта тезликда 6-8 марта дам олиш билан алмашиб югуриш;

19-мавзу: Моқисимон югуриш. (1 соат)

4x10 м моқисимон югуриш;

20-мавзу: эстафета югуриш. (1 соат)

4x60 м эстафета югуриш.

Назорат иши. (1 соат)

(13-20 мавзулар асосида)

21-22 мавзу: Югуриб келиб “оёқ букиш усули”да сакраш. (2 соат)

Бир оёқда 15-20 метр масофага сакраб бориш машқлари; баландлиги 30-50 см бўлган буюмлар устидан сакраб, юмшоқ тушиш; тўғридан югуриб келиб баландликка сакраш; югуриб келиб узунликка “оёқ букиш усули”да сакраш,

13-24 мавзу: Югуриб келиб баландликка “хатлаб ўтиш усулида”
Назорат иши. (2 соат)

Сакрашда фазаларга бўлиб техникасини ўрганиш; югуриб келиб баландликка “хатлаб ўтиш усули”да сакраш (фазаларга эътибор қаратган ҳолда) машқларини бажариш.

25-26 мавзу: Улоқтириш. (2 соат)

Теннис коптокларини ўнг ва чап қўллар билан мўлжалга улоқтириш; теннис коптогини бир қадам кенглиги 4 метр бўлган йўлакча ичидан улоқтириш; коптокни узоқ масофага 3-4 қадам ташлаб улоқтириш.

27-28 мавзу: Кросс тайёргарлиги. (2 соат)

Паст-баланд ноқулай вазиятларга эга бўлган шароитларда 400-500 метр масофа бўйлаб кросс югуриш.

Назорат иши. (1 соат) (21-28 мавзулар асосида)

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар: Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: гимнастика турлари хусусиятига мос бўлган спорт анжомларининг номи, ўлчамлари ва улардан хавфсиз усулда фойдаланиш тартибини билиб олади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: тик арқонга уч ҳаракат усулида тирмашиб чиқади.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: қомат бузилиши ва шикастланишининг олдини олиш чораларини билади ва уларга амал қилади.

4-синфлар учун ҳаракатли ўйинлар. (12 соат)

29-30 мавзу: Ҳаракатли ўйинларни ўйнашда унинг қоидалари билан таништириш ҳамда бажариладиган машқлар. (2 соат)

Таниш ҳаракатли ўйинларни ташкил этишда ўқитувчига, онабошига кўмаклашиш, ўйинлар қондасини, мазмунининг ташкилий томонларини

билиш; тартиб-интизом қоидаларига риоя қилиш ҳамда ҳаракат белгиларини сакраш, улоқтириш, тортилиш, югуриш меъёрларини бажариш.

31-39 мавзу: Ҳаракатли ўйинларни ўргатиш ва бажариш. (9 соат)

"Оқ теракми, кўк терак", "Рақам билан чақириш", "Қирк тош", "Ким чакқон?", "Олиб қочар", "Тўпни тушириб юборма", "Тўрт томондан тўп узат", "Тўпни саватга ташла", "Қулоқ чўзма", "Тунги соқчи", "Отишма", "Бўрон", "Қубба", "Донрага торт", "Сакраб ва ўрмалаб ўтиш эстафетаси", "Тўпни узатиб югуриш эстафетаси", "Баландликка сакраш эстафетаси", "Йўлақлар бўйлаб сакраш", "Ҳалқачани кийгизиш", "Илон изи бўлиб юриш", "Қалхат ҳужуми", "Тўхтамасдан қидир", "Энг сезгир ўйинчи", "Ким кўн кўзиқорин теради", "Бўш ўрин", "Отиб қочар", "Эстафетали югуриш", "Чизмадан шакл ясаш", "Сеҳрли катаклар", "Ман этилган машқ" ва бошқалар ўйинлар билан ўқувчиларни ҳар томонлама ривожлантириш.

Назорат иши. (1 соат) (31-39 мавзулар асосида)

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар: Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: ҳаракатли ўйинларнинг инсоннинг ҳар томонлама ривожланишидаги аҳамияти, ўйинлар жараёнида таълим-тарбия, ахлоқ-одоб, дўстларга қандай муносабатда бўлиш, ҳаракат пайтида ўзининг қобилиятини ўзи аниқлай билиш, узоқ-яқинни, теварак-атрофда қилинаётган ҳаракатларни кўра билади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: ҳаракатли ўйинларни бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантиради.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: ҳаракатли ўйинларнинг тавсифига хос бўлган ҳаракат белгилари - сакраш, улоқтириш, тортилиш, югуриш меъёрларини бажариш қомат бузилиши ва шикастланишининг олдини олиш чораларини билади ва уларга амал қилади.

4-синфлар учун спорт ўйинлари.

(баскетбол, волейбол, гандбол). (10 соат).

40-мавзу: Баскетбол ўйини. (1 соат)

Баскетбол ўйин қоидаси, тўп оғирлиги, майдон ўлчами; майдонда ўйинчиларнинг жойлашуви ва ҳаракатланиш.

41-мавзу: Баскетбол тўпи билан машқлар. (1 соат)

Тик турган ҳолда ҳимоя ва ҳужум ҳаракатларини бажариш; тўпни илиб олиш; тўпни узатиш; тўп билан иккала қўл билан бир жойда туриб, жойни алмаштириб ҳаракатланиш; тўпни бир қўл билан тўғри чизикдан уриб олиб бажариш.

42-мавзу: Баскетбол тўпини саватга ташлаш. (1 соат)

Тўпни жойдан туриб бир қўлда елкадан ошириб саватга ташлаш; икки томонлама мини-баскетбол ўйинининг оддий элементларини соддалаштириб бажариш; баскетбол ўйини қоидаси асосида жамоавий ўйин ўтказиш.

43-мавзу: Волейбол. (1 соат)

Волейбол ўйин қоидаси, тўп оғирлиги, майдон ўлчами; майдонда ўйинчиларнинг жойлашуви ва ҳаракатланиш.

44-45-мавзу: Волейбол тўпи билан машқлар. (2 соат)

Тўпни ушлаш; икки қўллаб тўпни пастдан, юқоридан узатиш; икки қўл билан юқоридан келган тўпни бир-бирига узатиш; ўйинчиларнинг асосий бурчи ва ҳуқуқларини ўргатиш ва ўйнаш қоидаларини билиш; волейбол ўйини қоидаси асосида жамоавий ўйин ўйнаш.

46-47^с мавзу: Гандбол ўйини. (2 соат)

Ўйинчининг тик турган ҳолатида туришни билиш; тўпни улоқтириш ва ушлаб олишни билиш, тўпни ерга уриб (аста-секин) дарвозага отишни ўрганиш; гандбол ўйини қоидаси асосида жамоавий ўйин ўйнаш.

Назорат иши. (2 соат)

(40-47 мавзулар асосида)

Ўқувчиларда шаклландиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва бажариш компетенцияси: Ўзбекистонда спорт ўйинларининг (баскетбол, волейбол, гандбол) ривожланиши тўғрисида ҳамда ўйин қоидалари ҳақида маълумотга эга бўлади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: Ўқувчилар билан бажариладиган ҳаракатнинг тактик-техникаларини бажарилади.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: ҳаракат жараёнида ўз-ўзини мушкетир рақибдан хавфсизлигини таъминлай олади.

4-синфлар учун футбол. (12 соат)

48-мавзу: Футбол ўйин элементларини ўргатиш. (1 соат)

Футболчиларнинг ўйин элементлари ва машқларни бажариш қоидалари; хавфсизлик қоидалари; эрталабки гигиеник гимнастика жараёнида мажмуасини бажариш;

50-58 мавзу: Футбол техникаси. (2 соат)

Футбол бўйича ўйин машқлари ва мезон талабларини бажариш; футбол олиб юришни ва шеригига узатишни ўргатиш; тўпни ўйинга қайтариш бажариш.

Назорат иши. (1 соат)

(48-58-мавзулар асосида)

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва бажариш компетенцияси:

ФИФА, ОФК, ЎФФ ҳақида маълумотларга эга бўлади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси:

қўлига оид бўлган машқларни бажаришда техника-тактикаларга эга

Ҳарф ҳарф-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш

қўлига оид бўлган машқларни бажаришда ("саккизлик")

қўлига оид бўлган машқларни бажаришда ("саккизлик")

4-синфлар учун шахмат. (2 соат)

Шахмат. (2 соат)

Шахмат таълими, қисқа партиялар, шахмат одоби.

Ҳарф ҳарф-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш

қўлига оид бўлган машқларни бажаришда ("саккизлик")

қўлига оид бўлган машқларни бажаришда ("саккизлик")

қўлига оид бўлган машқларни бажаришда ("саккизлик")

қўлига оид бўлган машқларни бажаришда ("саккизлик")

қўлига оид бўлган машқларни бажаришда ("саккизлик")

қўлига оид бўлган машқларни бажаришда ("саккизлик")

қўлига оид бўлган машқларни бажаришда ("саккизлик")

қўлига оид бўлган машқларни бажаришда ("саккизлик")

4-синфлар учун сузиш

қўлига оид бўлган машқларни бажаришда ("саккизлик")

қўлига оид бўлган машқларни бажаришда ("саккизлик")

қўлига оид бўлган машқларни бажаришда ("саккизлик")

қўлига оид бўлган машқларни бажаришда ("саккизлик")

қўлига оид бўлган машқларни бажаришда ("саккизлик")

қўлига оид бўлган машқларни бажаришда ("саккизлик")

Ахборотлар билан ишлаш компетенцияси: жисмоний тарбия фанига оид адабиётлардан фойдалана олиш, оммавий ахборот воситаларидан жисмоний тарбияга оид бўлган маълумотларни кузатиб, тушуна олиш, дарслик ва бошқа манбалардан фойдалана олиш.

Ўзини ўзи ривожлантириш компетенцияси: мунтазам равишда ўзи устида ишлаш, ақлий, ахлоқий, эстетик, кун тартиби ҳамда гигиеник қоидаларга амал қила олиш.

Ижтимоий фаол фуқаролик компетенцияси: атрофида бўлаётган воқеа, ҳодиса ва жараёнларини тушуниш ва ҳис этиш, муомала маданиятига эга бўлиш.

Миллий ва умуммаданий компетенция: аجدодлардан авлодларга ўтиб келаётган миллий урф-одатларни билиш, тенгдошлари билан дўстона муносабатда бўла олиш.

Математик саводхонлик, фан ва техника янгиликларидан хабардор бўлиш ҳамда фойдаланиш компетенцияси: жисмоний тарбия фанига оид санок сонларининг моҳиятини англаш ва амалда қўллаш олиш.

Мавзуларни ўрганиш учун – 60 соат

Назорат ишлари учун – 8 соат

Жами – 68 соат

Текшириш учун назорат саволлари

1. 1-синфлар учун йиллик соат қанча берилган?
2. 2-синфлар учун йиллик соат қанча берилган?
3. 3-синфлар учун йиллик соат қанча берилган?
4. 4-синфлар учун йиллик соат қанча берилган?
5. 1-синфлар учун гимнастика спорт турига неча соат ажратилган?
6. 2-синфлар учун енгил атлетика спорт турига неча соат ажратилган?
7. 3-синфлар учун ҳаракатли ўйинларга неча соат ажратилган?
8. 4-синфлар учу шахмат спорт турига неча соат ажратилган?
9. 4-синфлар учун кураш спорт турига соат ажратилами?
10. Сузиш спорт турига соат ажратиладими?

2.3. Бошланғич синфлар учун жисмоний тарбия дақиқалари.

1-2 синфлар учун кувноқ дақиқалар.

Болалар, кўп вақт ҳаракатсиз ўтириши, организмнинг куйи қисмларида, ённинг қон юришмай қолишига, бош миянинг қон билан тўла бўлиши билан маслиғига сабаб бўлади. Бу эса, ўз навбатида, асаб тўлиқларининг ҳаётий фаолиятига шикаст етказади.

Натижада диққатингиз ҳам беқарорлашади. Бундан ташқари кўп вақт бир жойда қимирламай ўтирганингизда, белингиз толиқади, ручкани кўп вақт қўлда тутганингиздан бармоқларингиз қотиб қолади. оқибатда тез чирчайдиган бўлиб қоласиз, иш қобилиятингиз сусаяди. Тез-тез дарсдан чалинғидиган, диққатсиз ва парижонхотир бўлиб қоласиз. Бундай чирчашларни йўқотиш учун 1-2 дақиқа давомида 3-4 та жисмоний машқлар бажарилади. Бундай машқлар "Кувноқ дақиқалар" деб аталади.

Биринчи машқлар мажмуаси

(Партада ўтирган ҳолда бажариладиган).

1-машқ. Д.х.: қўллар олдинда, парта тепасида узатилган. Қўлларни юқорига кўтариш, чўзилиш, қўлларга қараб, дастлабки ҳолатга қайтиш.

2-машқ. Д.х.: қўллар бош орқасида. Ўнг томонга бурилиб, ўнг қўлни ўнг томонга узатиш ва дастлабки ҳолатга қайтиш. Шунинг ўзини бошқа томонга чап қўл билан бажариш.

3-машқ. Д.х.: бармоқларни чалиштирган ҳолда қўллар бош орқасида. Қўлларни юқорига кўтариб чўзилиш, қўлларга қараш ва дастлабки ҳолатга қайтиш.

Иккинчи машқлар мажмуаси

1-машқ. Д.х.: бармоқларни чалиштирган ҳолда қўллар бош орқасида, тирсаклар парта устида. Аста ростланиб тирсакларни ён томонга қўйиш, очиш ва дастлабки ҳолатга қайтиш.

2-машқ. Д.х.: қўллар билан ўриндиқ орасини ушлаб ўтириш. Оёқларни олдинга узатиш, дастлабки ҳолатга қайтиш.

3-машқ. Д.х.: оёқлар олдинга узатилиб, қўллар ўриндикнинг орқа четини қўйилган. Оёқларни қўлдан кўтарган ҳолда, елкаларни орқага кериш дастлабки ҳолатга қайтиш.

Учинчи машқлар мажмуаси

(Парта орасида туриб бажартиладиган машқлар).

1-машқ. Д.х.: қўллар белда. Қўлларни юқорига кўтариб, орқага эгилиб чўзилиш ва дастлабки ҳолатга қайтиш.

2-машқ. Д.х.: қўллар елкада. Партага ўтириб қўлларни олдинга узатиш ва дастлабки ҳолатга қайтиш.

3-машқ. Д.х.: қўллар белда. Ўнгга бурилиб, дастлабки ҳолатга қайтиш, чапга бурилиб, дастлабки ҳолатга қайтиш.

3-4 синфлар учун қувноқ дақиқалар. (машқлар мажмуаси)

Қувноқ дақиқалар бир ёки бир неча дарсларда ўтказилади. Қувноқ дақиқалар учун мўлжалланган машқларни сиз партада ўтирган ҳолда, парта ёнида туриб, шеърхонлик билан бажарасиз.

Биринчи машқлар мажмуаси

(Партада ўтирган ҳолда).

1. машқ. Д.х. Қўллар белда. Чап томонга эгилиш, д.х. га қайтиш. Ўнг томонга эгилиш, д.х. га қайтиш. Аввал ўнгга, сўнгра чапга бурилиш ва д.х. қайтиш.

2. машқ. Д.х. Оёқлар елкада. Бошни ўнг томонга буриб, тирсакларни ён томонга очиш ва д.х. га қайтиш.

3. машқ. Д.х. Қўллар белда. Ўтирган ҳолда оёқларни тўғрилаб, қўлларни олдинга узатиш ва д.х. га қайтиш.

Иккинчи машқлар мажмуаси

(Партада ўтирган ҳолда).

1. машқ. Д.х. Қўллар тирсакдан букилиб, парта устига қўйилади. Қўлларни бош орқасига қўйиш, д.х.га қайтиш.

2. машқ. Д.х. Қўллар орқада. Бошни олдинга энгаштириш, д.х. га қайтиш, сўнгра орқа томонга энгашиш, д.х. га қайтиш. Бошни ўнгга буриш, д.х. га қайтиш, кейин чап томонга буриш, д.х. га қайтиш.

3. машқ. Д.х. Кафтларни юқорига кўтарган ҳолда қўлларни олдинга узатиш. Бармоқларни мушт қилган ҳолда қўлларни тирсакдан букиш, д.х. га қайтиш.

Учинчи машқлар мажмуаси

(Парта ёнида турган ҳолда).

1. машқ. Д.х. Тўғри тик туриш. Қўлларни бош орқасига қўйиш, д.х. га қайтиш. Қўлларни юқорига кўтариб, ён томонга тушириш, д.х. га қайтиш.

2. машқ. Д.х. Қўллар бош орқасида. Чўққайиш, қўл кафтларини оёқ юзига теккизиш, д.х. га қайтиш.

3. машқ. Д.х. Қўллар белда. Қўлларни бош орқасида бирлаштириб, ўнг оёқни орқага ташлаш, д.х. га қайтиш. Шунинг ўзини чап оёқда бажариш.

Тўртинчи машқлар мажмуаси

(Парта ёнида турган ҳолда).

1. машқ. Д.х. тик туган ҳолда қўллар белга қўйилган. Энди шу ҳолатда елкаларни орқага эгиш. Қўлларни елкага қўйиш, юқорига кўтариб, ён томонга тушириш ва д.х. га қайтиш.

2. машқ. Д.х. Қўллар юқорида. Ўнгга энгашиш, тўғри туриш, чапга энгашиш, тўғри туриш. Орқага энгашиш, тўғри туриш.

3. машқ. Д.х. Тўғри тик туриш. Қўлларни белга қўйган ҳолда оёқ учларида икки марта кўтарилиш. Икки марта ярим чўққайиб ўтириш, қўлларни олдинга узатиш ва д.х. га қайтиш.

Бешинчи машқлар мажмуаси

(Партада ўтирган ҳолда).

1. машқ. Д.х. Қўллар елкада. Қўлларни юқорига кўтариш ва бармоқларни юқорига чўзиб юқорига қараш, олдинга энгашиш, д.х. га қайтиш.

2.машқ. Д.х. Қўллар бош орқасида. Ўнга бурилиш, ўнг қўлни чап томонга чўзиш, д.х. га қайтиш. Шунинг ўзини чап қўл билан бошқа томонга бажариш.

3.машқ. Д.х. Қўллар елкада. Ўнга энгашиш, тирсакларни ён томонга кўтариш, д.х. га қайтиш. Шунинг ўзини чап томонга бажариш.

4.машқ. Д.х. Қўлларни ўриндиққа тираб ўтириш. Оёқларни ён томонга чўзиш, д.х. га қайтиш.

Олтинчи машқ мажмуаси

(Партада ўтирган ҳолда).

1.машқ. Д.х. Қўл бармоқларини бир-бирининг орасига киритиб, бош орқасига тутиш. Қўл кафтларини устма-уст қўйиб юқорига кўтариш, қўлларга қараш, сўнгра олдинга энгашиб, қўлни олдинга узатиш ва д.х. га қайтиш.

2.машқ. Д.х. Қўллар бош орқасида, тирсаклар парта устида. Бошнинг ростлаш, тирсакларни ён томонга очиш, д.х. га қайтиш.

3.машқ. Д.х. Оёқлар олдинга узатилган, қўллар ўриндиқнинг орқа томонининг четига қўйилган. Оёқларни букмаган ҳолда юқорига кўтариш, елкани орқага эгиш, д.х. га қайтиш.

4.машқ. Д.х. Қўллар елкада. Бошни ўнга буриш, д.х. га қайтиш. Шунинг ўзини бошни чап томонга буриб бажариш.

Қувноқ дақиқалардаги сўзли ўйинлар

Қувноқ дақиқаларни шеърхонлик йўли билан ўтказилса, бошларини кўтариб олади, ҳам билими бойийди. Чунончи:

Бир, икки, уч,

Бармоқларга кирсин куч.

Бунда қўллар олдинга узатилган ҳолда бармоқлар ҳаракатдан тўхтаб

Эрта тураман дейди,

Мактаб бораман дейди,

Расм соламан дейди,

Меҳнат қиламан дейди,

Доно бўламан дейди.

Бундан кўнлар хир хил ҳаракатларни бажаради.

Элакда ун эланди,

Супра унга беланди,

Хамир килдик кўпгина,

Кулча ёпдик тезгина.

Бундан болалар шёърни айтиш жараёнида элакда ун элаш, **хамир** қориш

Бундан ёшлар ҳаракатларини бажарадилар.

Мен эрталаб тураман,

Қуёш тикка чикмасдан,

Юз-қўлимни юваман,

Эринчоқлик қилмасдан,

Деразамни очаман,

Ҳаво тоза бўлсин деб.

Машқларимни қиламан,

Таним кучга тўлсин деб.

Бундан болалар сўзларга мос ҳаракатлар қилинади.

Тўп-тўп, тўп-тўп,

Футболчилар тепар тўп.

Дарвозабон кўп шошар,

Ишқибозлар қарашлар.

Тўп деганида оёқ ҳаракатлантирилади.

Ана, гол бўлди,

Ҳисоб бир-у нол бўлди

(бармоқ билан кўрсатилади).

Ватанчилар

Жиринг-жиринг,

Жиринг-жиринг,

Чалинган нарсани топинг!

Ватанчилар танжасини кўнғироқ чалаётгандек ҳаракат қилирадилар.

Қўлимизда беш бармоқ,

Мақсадимиз беш олмоқ.

Бармоқлар кўрсатилади, қўллар билан ҳаракат қилинади.

Жисмоний тарбия дарслари ўқувчилар жисмоний тарбиясининг асосий шакли ҳисобланади. Шунинг учун ҳам 1-4 синфларда жисмоний тарбия дарслари услубий қўлланманинг дастлабки қисмида намуна сифатида киритилган жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандарти ва ўқув дастури, ўқув қўлланмага асосан бошланғич синфларда жисмоний тарбия дарслари ва дарсга қўйиладиган талаблар юзасидан услубий кўрсатмалар берилди ва бу битим, бошланғич синфлар жисмоний тарбия дарслари деб номланди.

Текшириш учун назорат саволлари

1. Жисмоний тарбия дақиқаси деганда нимани тушунаси?
2. Жисмоний тарбия дақиқаси дарснинг қайси вақтида ўтказилади?
3. Жисмоний тарбия дақиқаси неча минут ўтказилади?
4. Жисмоний тарбия дақиқасини машқ қилиб ўтказилса, маъқулми ёки шеър орқали ўтказилса маъқулми?
5. Жисмоний тарбия дақиқаси бир дарсда неча марта ўтказилади?
6. Жисмоний тарбия дақиқасини ўтказишдан мақсад нима?
7. Жисмоний тарбия дақиқаси қайси дарсларда ўтказилади?
8. Жисмоний тарбия дақиқаси бошланғич синфларга жисмоний тарбия дарсларида ҳам ўтказиладими?
9. Жисмоний тарбия дақиқаси билан қувноқ дақиқанинг нима фарқи бор?
10. Жисмоний тарбия дақиқасини партада ўтириб бажарса ҳам бўладими?

2.4. Бошланғич синфлар жисмоний тарбия дарсларининг тузилиши

Жисмоний тарбия дарсининг самарали ўтилиши ўқитувчининг дарс режасининг тўғри тузилишига боғлиқ. Шунингдек ўқитувчи ўқувчилар

фаолиятини ташкил этишдаги танлаган услубиятига, дарс учун зарур бўлган шaroitларнинг мавжудлигига, спорт иншоотларининг ҳолатига ва улардан самарали фойдалана олишига боғлиқ. Тушунарли қилиб айтилганда, дарсни самарали ташкил этиш ва ўтказиш учун тўлақонли таъминланган бўлиши керак. Дарс ўтказишнинг таъминланиши қуйидагилардан иборат.

1. Дарс учун табиий ва гигиеник шарoитни яратиш унга риоя қилиш. Яъни дарс ўтиладиган жойнинг тозаллиги, ҳаво температурасининг нормал эканлиги, спорт зал ёки майдоннинг тоза ҳаво билан таъминланганлиги, ўқитувчиларнинг спорт кийимларида бўлиши кабилар назарда тутилади.

2. Дарснинг моддий техник жиҳатдан таъминланганлиги. Дарсни моддий техник таъминлаш деганда дарс самарадорлигини таъминлашга имкон берадиган, қўйилган вазифаларни тўлиқ ҳал қилиш учун хизмат қиладиган жиҳозлар, анжомлар ва дарс жойи тушунилади.

3. Ўқитувчи томонидан дарсда ўқувчилар фаолиятини ташкил этишнинг энг тўғри самарали усулларни қўллаш олиши, дарс зичлигини оширади ҳамда самарадорлигини таъминлайди.

Жисмоний тарбия дарсининг тузилиши

Жисмоний тарбия дарслари билан боғлиқ масалаларнинг энг асосийларидан бири бу дарснинг тузилишидир. Дарснинг тузилиши, дарс структураси деган атамалар 1940 йилларда педагогикага кириб келган.

Дарснинг тузилиши – бу дарс қисмлари сони, уларнинг кетма-кетлиги ва мазмуни, даврийлигидир, – деб таъриф бериш мумкин.

Дарснинг тузилишига оид махсус-илмий адабиётларда мутахассислар томонидан турли фикрлар билдирилган. Масалан, баъзи мутахассислар дарсни кириш – тайёрлов – асосий – якуний қисмлардан иборат деб биладилар. Яна бир қатор мутахассислар жисмоний тарбия дарслари ташкилий – асосий – якуний қисмлардан иборат деб ҳисобланади.

Аммо бундай баҳс – мунозара ва фикрларга чек қўйилган. Бугунги кунда жисмоний тарбия дарслари тузилишига кўра уч қисмдан иборат ва улар

дарснинг тайёрлов қисми, дарсни асосий қисми, дарсни якуний қисми деп номланади.

Дарснинг тайёрлов қисмида ўқувчиларни ҳар томонлама дарснинг асосий қисмида бажарилиши лозим бўлган асосий вазифаларга тайёрлаб олишдан иборат бўлиб, бу қисмга 8 - 12 минут, баъзан кўпроқ вақт режалаштирилади.

Дарснинг асосий қисмида ўқитувчи томонидан тузилган дарс ишланмасига кўра синфда жисмоний тарбиядан ўқув дастурида белгиланган янги машқлар ўқитирилади ёки аввал ўқитилган машқлар такрорланади, такомиллаштирилади. Жисмоний тарбия дарсларининг асосий қисми учун 25-30 дақиқа вақт ажратилиши мақсадга мувофиқ ҳисобланади. Дарснинг асосий қисмини ташкил этиш турли хил бўлиши мумкин. Яъни жисмоний тарбия бўйича Давлат таълим стандарти ва ўқув дастури бўлимлари (гимнастика, енгил атлетика, ҳаракатли ўйинлар, спорт ўйинлари, шахмат, кураш, сузиш)ни дарснинг асосий қисмида турли усуллардан ташкил этишни талаб этади.

Дарснинг якуний қисми учун 3-5 дақиқа сарфланади. Унда дарснинг асосий қисмида ўқувчилар олган жисмоний нагрузка ҳолати пасайтирилади, енгил машқлар билан якунланади. Ўқувчилар рағбатлантирилади, лозим бўлса танбех берилади, баҳоланади ва уйга вазифа берилади. Уюшган ҳолда дарсни ўқитилган жойдан чиқиб кетилади. Дарс қисмларининг тўғри ташкил этилиши дарснинг узлуксизлигини ва самарадорлигини таъминлашга катта имкониятлар яратиб беради.

Бошланғич синфларда асосан дарслар ҳаракатли ўйинлар, эстафетали ўйинлар, гимнастика ва енгил атлетика машқлари асосида ташкил этилиши кўзда тутилган.

Жисмоний тарбия дарсларига қўйиладиган талаблар:

1. Жисмоний тарбия дарсига вазифалар аниқ қўйилган бўлиши керак;
2. Дарс услубий ва тарбиявий томондан тўғри ташкил этилиши лозим;

5. Дарснинг ўқитилган материалларни изчил давом эттириш ва айти пайтда шартум даражада келгуси дарснинг вазифасига боғлиқ бўлиши керак;
6. Ўқувчиларнинг ёши, жинси жисмоний тайёргарлик даражаси, шартличилигини ҳисобга олган ҳолда уларнинг жисмоний ривожланишига асосий таъсир кўрсатувчи жисмоний машқларни тўғри танлаш;
7. Жисмоний тарбия дарслари ўқувчилар учун қизиқарли бўлиши ва ўқувчиларни фаоллаштиришга хизмат қилиши керак;
8. Жисмоний тарбия дарсларида тарбиянинг бошқа турларини ҳам амалга ошириб бориш зарур;
9. Жисмоний тарбия дарсининг ўқув кун тартибидаги бошқа фанлар билан мувофиқ олиб борилиши дарсга қўйиладиган асосий талаблардан ҳисобланади;
10. Дарс орқали диққатни ва нутқни ривожлантирувчи ҳаракатли ўйин ва машқлардан кўпроқ фойдаланиш.

Ҳар бир машғулотда ўқув вазифаларининг кетма-кетлигини ва узвийлиги таъминлаши лозим. Булар “онглилик ва фаоллик”, “осон тушунарли ва индивидуаллаштириш”, “кўргазмалilik”, “мунтазамлик” ва “талабларни аста-секин ва тобора ошириб бориш” таълим методларига суянган ҳолда олиб борилади.

Жисмоний маданият дарсининг педагогик вазифаларга кўра таснифланиши

Жисмоний тарбия дарслари ташкил этилиши, таълим-тарбия йўналишига қўйилган педагогик вазифаларига кўра таснифланади (турланади).

Унга кўра жисмоний тарбия дарслари “Кириш”, янги материалларни уюштириш, “аралаш”, “такомиллаштириш”, “якуний дарслар” кабиларга ажратилади.

Кириш дарслари ўқув йилининг, чоракларнинг биринчи, шунингдек ўқув чораги учун режалаштирилган дастурнинг янги бўлими бошланишидаги дарслардан иборат. Улар маъруза, суҳбат, мулоқот тарзида ҳам ташкил

этилиши мумкин. Бунда ўқитувчи, масалан, ўқув дастури талаблари ҳақида ўқувчиларга ўқув йилида қилинадиган ишлар, талаблар ҳақида маълумот бериши мумкин.

Янги материални ўзлаштириш дarsi - ўқув дастурининг янги мавзуларини ўзида мужассамлаштиради, олдинги ўқитилган дарслар мавзуларининг ниҳояси билан боғланади.

Аралаш дарслар – бу дарслар амалда энг кўп қўлланиладиган тур ҳисобланади. Аралаш дарс мазмунига кўра тушунтириш, ўзлаштириш, мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш каби этапларини ўз ичига олади.

Мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш дарслари - кириш, янги материалларни ўзлаштириш дарсларидан кейин ҳаракат масалаларни ўзлаштирилгандан сўнг, о'злаштирилган жисмоний машқларни мукамал бажариш мақсадида ташкил этилади.

Яқунлаш дарслари – мазмунига кўра ва педагогик вазифаси нуқтаи назаридан турланаётган дарслардан бутунлай фарқланади. Бу дарсларда ўқув чораги, ўқув дастуридаги туркум дарсларга, ўқув йили давомидаги дарсларга яқун ясалади. Яқуний дарслар ўқувчиларнинг билимлари ва кўникмаларини баҳолаш тарзида амалга оширилади.

Юқорида қайд этилган жисмоний тарбия дарс турларидан ташқари. Дарсларни ташкил этиш характериға ко'ра ҳам турланади.

Улар: 1. Акцентли (урғули) дарслар

2. Аралаш дарслар.

3. Мажмуавий дарслар деб номланади.

Акцентли дарслар мазмунига кўра, дастурнинг алоҳида ажратилган бўлими бўйича ташкил этиш демакдир. Яъни акцентли дарс диққат гимнастика, енгил атлетика, волейбол, баскетбол ва ҳ.к.га йўналтирилган. Дарсни ўқитиш жараёнида диққат шу бўлим материални ўрганиш, такрорлаш ёки такомиллаштиришга қаратилган бўлади.

Аралаш дарслар мазмунига кўра ўқув дастури таркибидаги бир неча бўлим материални ўқитишни, ўзлаштирилмаган, ўзлаштирилиб,

Ушбу материални ўқитишга қаратилади. Бундай дарсларда ўқувчилар бир неча гуруҳларга бўлиниб, дарс давомида ўқитирилмаган мавзулари устида ўқитувчи назорати ва раҳбарлигида бўлибдиладар.

Мажмуавий дарсларнинг мазмуни ўқув дастурининг тартибидаги бир неча бўлим материаллар бўйича ташкил этилади. Яъни аниқ педагогик вазифаларга кўра бир дарснинг ўзида бир неча мавзу (волейбол, енгил атлетика, кураш, гимнастика ва ҳ.к.) ўқитилади. Бундай дарслар амалда кам ташкил этилади.

Жисмоний тарбия дарсининг вазифалари

Жисмоний тарбиянинг таълим бериш, тарбиялаш, соғломлаштириш каби умумий вазифаларидан келиб чиқиб, ҳар бир дарс учун аниқ хусусий вазифалар қўйилади. Бу вазифаларнинг эса “ўргатиш”, “такрорлаш”, “мустаҳкамлаш”, “назорат олиш” сингари мазмунга эга бўлиши назарда тутилади.

Таълимнинг айрим вазифаларини бажариш учун нисбатан узоқ вақт ёки қаторасига кетма-кет дарслар талаб этилади. Баъзи вазифаларни бир дарсда амалга ошириш мумкин. Масалан, турник ёки брусда берилган машқлар мажмуаси кетма-кетлик билан қатор дарсларда ўзлаштирилади.

Жисмоний тарбия дарслари жараёнида, нафақат, ўқувчиларнинг ҳаракат, малака ва кўникмалари, жисмоний фазилатлари тарбияланади, балки тарбиянинг ақлий-ахлоқий, этик-эстетик каби бошқа турларини ҳам шакллантириш назарда тутилади. Шунингдек, турли ўйинлар, мусобақалар орқали миллий ва умуминсоний қадриятлар сингдириб борилади. Масалан, “Чиллик” ўйини орқали ўқувчиларга бир – бирига ёрдам бериш, жамоаси учун курашиш, миллий ифтихор, миллатпарварлик, ватанпарварлик каби кўплаб туйғулар сингдирилади.

Жисмоний тарбия дарсларида машқларни тўғри ташкил этиш, санитария-гигиена қоидаларига риоя қилиш билан соғломлаштириш вазифаси ҳал этилади.

Текшириш учун назорат саволлари

1. Дарс деганда нимани тушунасиз?
2. Дарснинг тузилиши ҳақида маълумот беринг?
3. Жисмоний тарбия дарси неча қисмга бўлинади?
4. Жисмоний тарбия дарсига қандай талаблар қўйган?
5. Давлат таълим стандарти нима?
6. Кириш дарси нима?
7. Жисмоний тарбия дарсининг вазифалари ҳақида маълумот беринг?
8. Аралаш дарс нима?
9. Мустаҳкамлаш дарси нима?
10. Якуний дарс нима?

2.5. Жисмоний маданият бўйича намунали дарс ишланмаси

Жисмоний тарбия дарсининг ишланмаси (конспект, баённома) ўқув ишларини режалаштиришнинг энг асосий ҳужжати ҳисобланади. Дарс ишланмасининг пухта тузилиши дарснинг самарали ўтишини таъминлашга катта таъсир кўрсатади. Дарс ишланмаси тузишга конкрет талаблар қўйилса-да, уни пухта ва намунали тузиш ўқитувчидан ижодий ёндашув билим ва тажриба талаб қилади. Намунали давр талабига мос янги педагогик технологиялардан фойдаланиб дарс ишланмасини туза олган ўқитувчи, албатта, ушбу режага кўра самарали дарс ҳам ўтиб бера олади дейиш мумкин. Дарс ишланмаси ҳар бир синф учун ҳар бир дарсга мўлжаллаб тузилади. Албатта, 1 соатга мўлжалланган дарс ишланмаси ўқув жараёнини ташкил этишга доир ҳужжатларга мос бўлиши керак. Дарс ишланмаси умумий ўрта таълимнинг Давлат таълим стандартига жисмоний тарбия бўйича ўқув дастурига, ўқув ишларининг йиллик, чораклик, ойлик ва ҳафталик режаларига мос бўлиши назарда тутилмоқда. Умумий педагогикада. Жисмоний тарбия назарияси ва методи. А.Д.Новиков, А.П.Матвеев, К.М.Махкамжонов, А.Абдуллаев, Х.Рафиев, Р.С.Саломов, П.Хўжаев каби мутахассисларнинг тавсияларига кўра турли шаклдаги дарс

ишланмаларидан фойдаланиш мумкин. Ҳозиргача ишлаб чиқилган дарс ишланмаларига ва шахсий тажрибаларга таяниб қўйидаги дарс ишланмасини намуна сифатида тавсия этамиз. Ушбу ишланма дарс ишланмалари ичида ҳар бир ўқитувчи учун қулай ҳисобланади.

Ҳар бир дарс учун тузилган дарс ишланмасининг пухта тузилиши, наифаларнинг тўғри қўйилиши дарснинг самарали ташкил этилишини таъминлайди. Қуйида 3-синфлар учун намуна сифатида дарс ишланмаси кўрсатилади.

Жисмоний тарбия бўйича намунали дарс (конспект) ишланмаси

Синф: 3 в
Дарс вақти: 19.01.2019 йил
Дарс ўтиш жойи: Мактаб спорт зали
Дарс тури: Гимнастика
Дарс жиҳозлари: Гимнастика гилами, ҳуштак, теннис тўпи, ҳалқалар
Дарснинг вазифаси: 1.Таянч машқларини ўргатиш.
 2.Олдинга ўмбалоқ ошишни такрорлаш
 3.Ҳаракатли ўйин. “Картошка экиш” ўйини.

Дарснинг мақсади: Ўқувчиларда эгилувчанлик, куч сифатини, мувозанат сақлаш қобилитини ривожлантириш. Уларда ўзаро ҳамкорлик, бирдамлик хислатларини тарбиялаш.

Дарснинг мазмуни	Меъёри	Методик тавсиялар
Тайёрлов қисми: Бир қаторга сафланиш, саломлашиш, ўқувчиларнинг дарсга тайёргарлигини текшириш, навбатчининг рапортини эшитиш, янги дарс мавзуси билан таништириш.	8-12 мин	Ўқувчиларнинг спорт кийими, кайфияти ва умумий ҳолатига эътибор қаратиш.
Саф машқларини бажартириш, ўқувчиларни команда орқали бошқариш. Майдон бўйлаб бир қатор бўлиб юриш ва югуриш, ўқувчиларни қайта тўрт қаторга сафлаш.	4-6 марта	Саф машқларини бажарганда ўнг, чап, олд ва орқа томонларга бурилиш машқларини бажартириш. Югуришда дастлаб оддий, сўнгра ён ва орқа томон билан, тиззаларни кўтариб, товонларни орқага кўтариб югуриш.
Умумривожлантирувчи машқлар (УРМ) ни бажаришга киришиш. 4 қаторга сафланиб УРМ бажариш.	4-6 марта	Бошни айлантирганда кўзларни юммасликка эътибор қаратиш. Машқни кўрсатиб бериш.
1- машқ. Дастлабки ҳолат (Д.Х).		Ўқувчилар ҳаракатини

Кўллар белда, оёқлар елка кенглигида, бошни чап ва ўнг томонга 4 мартадан айлантирамыз. Машқни чап томондан бошлаймиз.	8-10 марта	назорат қилиб. Машқларни кўрсатиб бериш ва овоз чиқариб, аниқ тушунтириш.
2 – машқ. Д.Х. Кўллар белда, оёқлар елка кенглигида, елкаларни олдинга ва ортга 4 мартадан айлантирамыз. Машқни чап томондан бошлаймиз.	6-8 марта	Машқ бажарганда бошни тўғри тутишга эътибор бериш.
3 – машқ. Д.Х. Кўллар белда, оёқлар елка кенглигида, белни ўнг ва чап томонга 4 мартадан айлантирамыз. Машқни чап томондан бошлаймиз.	6-8 марта	Машқни борган сари тезлатиб бажариш мумкин.
4 – машқ. Д.Х. Кўллар олдинга тутишган, оёқлар елка кенглигида. Кўлларни қайчи ҳолатида ҳаракатлантирамыз.	6-8 марта	Машқни кўрсатиб бирга бажариш. Ўқитувчи кўрсатмаси билан машқни кўлларни ҳар томонга узатиб бажариш.
5 – машқ. Д.Х. Кўллар олдинга, оёқлар елка кенглигида. Кўлларни кенглик билан очиб ёпиш.	6-8 марта	Машқни биргаликда бажариш.
6 – машқ. Д.Х. Чап кўл белда, ўнг кўл юқорида, чап ва ўнг томонларга навбат билан 2 мартадан эгилиш. Машқни чап томонга эгилишдан бошлаймиз.	4-6 марта	Бошни тўғри кўтариш. Машқни биргаликда бажариш
7 – машқ. Д.Х. Кўллар тиззада, оёқлар елка кенглигида, тиззаларни ичкарига ва ташқарига айлантириш. Машқни ичкарига айлантиришдан бошлаймиз.	6-8 марта	1. Чапга ўтирамыз, Д.Х. 2. Ўнгга ўтирамыз, Д.Х.
8 – машқ. Д.Х. Оёқлар елка кенглигидан кенгрок, кўллар белда, чап ва ўнг томонларга навбат билан ўтириб туриш. Машқни чап томондан бошлаймиз. Машқни 1,2,3,4 ҳисобида бажарамиз.	6-8 марта	Ўтирган пайтда кўллар олдинга чўзилади. Гавда тўғри тутилади.
9 – машқ. Д.Х. Оёқлар жуфт, кўллар эркин ҳолатда, оёқлар жуфт ҳолда юқорига енгил сакраш.	8-10 марта	Гуруҳ билан биргаликда ва санок билан. Оёқ учларида сакраш ва тушиш.
10 – машқ. Д.Х. Оёқлар елка кенглигида, кўллар эркин ҳолатда, юқорига баландроқ сакраш. Сакраган	8-10 марта	Сакраб ерга тушган пайтда оёқларни жуфт ҳолда ушлаш. Машқни кўрсатиб

вақтда тиззаларни алмаштириш.		бериш.
Асосий қисм: Ўқувчиларни қайта бир қаторга сафлаш. Янги дарс мавзусини яна бир бор тушунтириш. Ўқувчиларга керакли топшириқлар бериш. Ўқувчиларни гимнастика гилами олдида 4 қатор қилиб қайта сафлаш. Қизларни алоҳида сафлаш. Гимнастика гиламида олдинга умбалок ошишни қайта кўрсатиб бериш. Ўқувчиларга бажартириш ва назорат қилиш. Ўқувчиларнинг бир-бирларига ҳалал бермаслигини назорат қилиш. Машқларни такроран ва тушунтириб бериб бажариб кўрсатиш. Ўқувчиларни қайта бир қаторга сафлаш ва кейинги топшириқни бериш. Ўқувчиларни қайта 4 қаторга сафлаш. Янги машқни кўрсатиб бериш. Таянч машқлари: Полда қўллар кафти билан таянч ҳосил қилиб ётиш ва оёқлар билан депсиниб чўққайиб ўтириш. Оёқларни бир вақтда узатиб бир вақтда йиғиб олиш керак. Машқларни бажариб кўрсатиш, буйруқ билан машқни бажартириш. Қўллар елка кенглигида оёқлар жуфт ҳолатда бўлиши керак. Машқни санок билан бажарамиз. 1-2 ҳисобда машқни бошлаймиз. 1. ДХ. Қўллар билан таяниб ётиш. 2. ДХ. Оёқлар билан чўққайиб ўтириш. Ўқувчиларни қайта бир қаторга сафлаш. Ўйин шартларини айтиб ўтиш. Ҳаракатли ўйин: “Картошка экиш” ўйинини ўтказиш. Ўйин қоидасини тушунтириб бериш. Ўйинни ўтказиш жараёнида тартиб-қоидага, интизомга риоя қилиш керак. Голиб командани ўйин шартига кўра	25-30 мин 2-3 мин 5-6 марта 6-7 мин 8-10 мин 6-8 мин	Ўқувчилар бир-бирини ҳалал бермаслиги керак. Ҳар бир ўқувчи кўринадиган жойни танлаш ва кузатиш. Камчиликларини бартараф қилиб бориш. Ўқувчиларнинг шахсий хусусиятларини инобатга олиб машқларни секинлик билан бажартириш керак. Ўқувчиларнинг нафас олишига эътибор қаратиш керак. Машқни такрорлашда оғзаки тушунтириш керак. Ўқувчилар хавфсизлигига эътибор бериш. Голиб командани ўйин шартига кўра тақдирлаш.

тактирлаш.		
Икуний қисм: Қайта бир қаторга сафланиш, майдон бўйлаб секин югуриш, юриш машқларини бажартириш. Бир қаторга сафлаш, ўқувчиларни баҳолаш. Уйга вазифа бериш, ўтилган машқларни уйда такрорлашни айтиб ўтиш. Ўқувчиларни залдан чиқариб кетиш.	3-5 мин	Ўқувчиларнинг нафас олиши ва ўзини тутишини назорат қилиш. Уйга вазифа беришда ўқувчиларнинг шахсий хусусиятларини инобатга олиш.

Юқорида намуна сифатда берилган жисмоний тарбия дарсининг ишланмасини ўқитувчи ижобий имкониятларидан келиб чиқиб, илғор педагогик технологиялар асосида янада такомиллаштириб бориши мумкин. Бироқ бу белгиланган дарснинг самарадорлигини ошириши шарт.

Яна шуни қайд этиб ўтиш лозимки, ўқитувчи ҳар бир дарс учун юқоридаги ҳажмда дарс ишланмаси ёзса, бунинг учун ортиқча ёзиш, кўп меҳнат қилиш, вақтни йўқотиш деб билиши мумкин. Бунинг инобатга олиб қуйидаги тавсиялар берилади:

-ўқитувчида ҳар бир синф учун камида 4-5 та кенгайтирилган мукаммал дарс ишланмаси бўлиши шарт;

-қолган дарслар учун тузилган дарс ишланмасини қисқартирилган ҳолда тузиш ҳам мумкин;

Дарс ишланмасини тузишда баъзи талабларга амал қилинади. Жумладан, ишланманинг қисқартирилган шакли ҳам тушунарли бўлиши керак. Бунинг учун қуйидагиларга аҳамият бериш керак;

-ўқитувчи ўқув йили бошида ҳар бир синов учун 10-12 та УРМ комплексини тузиши керак;

-УРМ комплекси бир-бирини такрорламаслиги керак;

-УРМ комплекси алоҳида жамланади;

-дарс ишланмаси тузишда УРМ дарснинг асосий қисмига мос бўлиши лозим;

Аммо дарсда берилган УРМ комплекси тўлиқ бажартирилиши назарда тутилиб, аввалдан тайёрланган дарс ишланмасига илова қилиб қўйилади.

УРМ турли хил усулларда ўтказилиши ҳам ўқувчиларда жисмоний тарбия дарсларига бўлган қизиқишини оширади ва фаоллаштиради. Шунинг учун ҳар дарсда турли хил УРМ машқларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқ. Умумривожлантирувчи машқлар тузишда, албатта, ўқувчиларнинг ёши, жинси ва жисмоний тайёргарлиги, мактаб шароити ва жиҳозларнинг мавжудлиги инобатга олиниши керак.

Мутахассислар учун Жисмоний тарбия дарсларига тайёрланиш, ташкил этиш ва ўтказиш билан бирга бошқа ўқитувчи томонидан ўтилган дарсни педагогик таҳлил эта олиш ҳам катта аҳамиятга эга.

Шуни инобатга олган ҳолда, қуйида жисмоний тарбия дарсларини педагогик таҳлил этишда нималарга эътибор бериш зарурлиги ҳақида кўрсатмалар берилади.

Текшириш учун назорат саволлари

1. Дарс ишланмаси нима?
2. Дарс ишланмасини ким тузади?
3. Дарс ишланмаси қандай тузилиш керак?
4. Дарс ишланмаси нимага қараб тузилади?
5. Бир дарсда тузилган дарс ишланмасини иккинчи дарсда қўллаш мумкинми?
6. Дарс ишланмасини ким тасдиқлайди?
7. Дарс неча қисмдан иборат?
8. Дарснинг кириш қисмида нима ишлар амалга оширилади?
9. Дарснинг асосий қисмида нима ишлар амалга оширилади?
10. Дарснинг якуний қисмида нима ишлар амалга оширилади?

2.6. Жисмоний тарбия дарсини педагогик таҳлил этиш схемаси

Дарснинг бошланиш вақти _____

Мактаб _____ Синф _____

Ўқитувчининг дарсга тайёргарлиги _____

Дарс вазифаларини баён этишнинг тушунарлилиги, аниқлиги

Дарснинг тайёрлов қисми

Ўқитувчининг дарсга тайёргарлик ҳолати

Ўқувчиларнинг ёши, тайёргарлик ҳолатига дарснинг асосий қисмдаги вазифаларга мувофиқ жисмоний машқларни тўғри танланганлиги

Машқларни бажариб кўрсата олиш

Дарс жараёнида ўқитувчининг тўғри жой танлаши, ҳаракатлари

Камчилик ва хатоларни ўз вақтида тузатиб, методик тавсиялар бериб бориши

Қадди-қоматни тўғрилашга қаратилган машқлар

Тўғри нафас олишни назорат қилиш

Тайёргарлик қисмига сарфланган вақт

Тайёргарлик қисмининг камчилик ва ютуқлари

Дарснинг асосий қисми

Ўқитиш услубларидан фойдалана олиш, ўқитувчи томонидан ҳаракат турини кўрсатиб бериш, кўргазмали куроллардан фойдаланиш

Ўқитувчи буйруқларни аниқ ва тушунарли бериши _____

Ўрганиш услубларининг тавсифи ва натижаси _____

Ўқитувчининг машқларни такрорлаши ва самараси _____

Дарс асосий қисмининг мақсадга мувофиқлиги _____

Хатоларни аниқлаш ва тузатиш _____

Ўқувчиларни ўз хатоларини таҳлил этишга жалб этиш _____

Синф фаоллигини ошириш ва назорат қилиш _____

Дарс жараёнида ўйинлар ўтказа олиш ва ҳакамлик тажрибасини
ошириш _____

Ўқувчилар билими ва тайёргарлиги баҳолаш _____

Ўқувчилар натижаларига қараб дарснинг боришига ўзгартириш
киритиш _____

Уйга вазифаси ва унинг натижасини текшириш _____

Асосий қисмининг умумий хулосалари _____

Дарснинг якуний қисми

Машқларнинг якуний қисмга мослиги _____

Дарсни якунлаш ва уйга вазифа бериш _____

Дарсга хулоса бериш _____

Ўқилиф ва мулохазалар _____

Текшириш учун назорат саволлари

1. Дарс таҳлили нима мақсадда ўтказилади?
2. Дарс таҳлили неча хил бўлади?
3. Дарс таҳлили бир йилда неча марта ўтказилади?
4. Кимлар дарс таҳлилига кириши мумкин?
5. Жисмоний тарбияда дарс таҳлили қандай олиб борилади?
6. Дарс таҳлилининг вазифалари нимадан иборат?
7. Ўқитувчи дарсга қандай тайёр бўлиши керак?
8. Камчиликлар қандай аниқланади?
9. Дарснинг асосий қисми қандай аниқланади?
10. Дарсга қандай хулоса берилади?

2.7. Синфдан ташқари олиб бориладиган жисмоний тарбия ишларига тавсиф

Бошланғич синфларга синфдан ташқари вақтда ўтказиладиган жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулоти, спорт ҳамда соғломлаштириш тадбирлари тизимини синфдан ташқари ишлар деб аташ қабул қилинган.

Синфдан ташқари ишларнинг мақсади вазифалари ва уни ташкиллаштириш ўсиб келаётган ёш авлод тарбияси ва унинг маданияти учун қўйилган умумий мақсад, вазифалар билан мувофиқлаштирилган ва Ўзбекистон Республикасининг Халқ таълими вазирлигининг бир қатор услубий йўриқномалари, норматив ҳужжатлари, кўрсатмалари ва қарорлари билан регламентлаштирилган.

Бошланғич синфлар жисмоний маданиятининг умумий таркибий қисмини ташкилловчи, ўқув ишларини тўлдирувчи ва унга бўйсундирилган машғулотларнинг бундай шакллари ўқувчи жисмоний маданият жараёнини махсус ҳаётий зарурий билимлар, ҳаракат малакалари, кўникмалари билан бойитади. Энг аҳамиятли томони шундаки, бу машғулотлар ва тадбирлар ўқувчиларнинг қизиқишларига таяниб ва кўнгилли равишда, уларнинг хоҳишлари асосида тузилади ва бошқарув уларнинг ихтиёрига берилади. Бу ўз навбатида ўқувчиларда ташаббус кўрсатиш, ўз фикрини жамоага ўтказиш ёки унинг акси, жамоанинг фикри билан ҳисоблашиш, лозим бўлса унга бўйсуниш ҳамда жамоанинг жамоатчилик асосидаги ўзи хоҳлаган йўналишида фаолият кўрсатиш, жамоаси ёки ўз мактаби, тумани (шаҳри), вилояти, керак бўлса Республикаси шарафи учун курашиш, ҳимоя қилишдек ҳиссиётларни тарбиялайди.

Бошланғич синф ўқувчилари учун синфдан ташқари ишлар қуйидагилардан иборат:

Дарсгача гимнастика машқлари - ўқувчиларнинг аклий иш қобилиятлари ва уларни олдиларида турган ўқув фаолиятларига тайёрлаш ҳамда аъзолардаги салбий ҳолатларнинг олдини олиш, узоқ вақт ҳаракатсизликда бўлган вазиятни йўқотиш. Мажмуа машқлари қийин бўлмаган 5-6 та машқлардан жисмоний тарбия ўқитувчиси ёки юқори синф ўқувчиси томонидан берилган топшириқ асосида қоидага мувофиқ тузилади ва машғулотлар очик ҳавода ўтказилади.

Жисмоний тарбия дақиқаси - ҳордиқ чиқариш, ўқувчилар иш қобилиятини ошириш. Улар биринчи дарсдан бошлаб синфда ўтказилади.

Жисмоний тарбия дақиқаларининг мажмуаси 3-5 машқдан иборат бўлиб, 2-4 дақиқа давомида синф физируги ёки фан ўқитувчиси раҳбарлигида олиб борилади.

Танаффуслар вақтида ўтказиладиган ўйинлар - ўқувчилар соғлигини мустаҳкамлаш ва фаол дам олиш, чиниқиш, ақлий ва жисмоний иш қобилиятларини ошириш, жисмоний машқларни мунтазам равишда бажаришни одатга айлантиришдан иборатдир. Қоидага кўра ўйинлар тоза ҳавода, катта танаффусларда ташкил этилади. Ҳар хил ҳаракатли ўйинлар қаторига соддалаштирилган ўйинлар ҳам киритилади. Ўйинлар жисмоний тарбия ўқитувчиси, спорт йўриқчиси билан биргаликда ёки навбатчи ўқитувчилар кузатувида (назоратида) ташкил қилинади.

Куни узайтирилган гуруҳда спорт соати - ўқувчилар соғ'лигини мустаҳкамлаш, ақлий ва жисмоний зўриқишларнинг олдини олишдан иборат. Машғулотлар қийинчилик туғдирмайдиган, ўқувчиларни жалб қила оладиган соддароқ методлардан фойдаланган ҳолда ўтказилади ва бир йўла уйга берилган топшириқлар ҳам бажарилади. Бундай машғулотларни ўтказишда мутахассислар, мактабнинг жисмоний тарбия фаоллари ва ота-оналар ҳам жалб қилинади. Машғулотлар ҳар куни 35-45 дақиқа мобайнида ўтказилади.

Сайрлар - ҳаракатли ўйинларни болаларнинг ўзлари танлаганлари маъқул (шунда мазмуни, ўтиш жойи аниқ белгиланади). Машғулот топшириқлари билан сайрга чиқишлар ҳар хил қишлоқ хўжалик ишларини (Футбол майдонини тозалаш, дарахтлар ўтказиш, спорт майдончаларини жиҳозлаш ва бошқалар) ўз ичига олиш билан бирга бажарилади. Спорт сайри - югуриш, сакраш, улоқтириш ва бошқа оддий мусобақаларни ўз ичига олади.

Спорт мусобақалари - мактаб мусобақаларининг ўтказилиши - дарсдан ташқари мактабнинг оммавий спорт тадбирлари ҳақида тақвим иш режасига мувофиқ ва мактаб раҳбарларининг назоратида бўлиши керак. Аввало, "Умид ниҳоллари" мусобақасида қатнашиш ва "Алпомиш", "Барчиной" тестларини ўтказиш. Мактабнинг ички мусобақалари синфлараро, синф гуруҳлараро

ўтказилади. Бундан ташқари мусобақалар шахсий биринчилик учун ҳам ўтказилади («Югурувчи куни», «Сакровчи куни» ва бошқалар).

Мактаб биринчилиги учун синфлараро мусобақалар, спартакиада шаклида ҳам ўтказилади. Мусобақалар ҳар хил синфларда:

Ўқитувчилар ва мураббийлар куни, Мустақиллик ва Наврӯз байрамларига бағишлаб ўтказилиши мумкин. Шунга ўхшаш оммавий спорт турлари бўйича мусобақаларни мактаблараро ўтказишни амалга ошириш керак. Туман, шаҳар мусобақаларига қатнашиш учун мактабларда энг яхши спортчилардан терма жамоалар тузиб мусобақаларда қатнашилади.

Спорт тўғаракларининг мақсади – ўқувчиларнинг умумжисмоний тайёргарлигини ошириш, жисмоний тарбия ва спортнинг ҳар хил воситаларидан фойдаланиш йўли билан ўқув дастури асосини тузиш. Бу шўъбаларга асосан бошланғич, ўрта синф ўқувчилари жалб қилинади. Айниқса, тайёргарлик ва тиббий гуруҳларга ажратилган ўқувчилар таклиф қилинади. Машғулотлар ҳафтасига икки марта 45- 60 дақиқадан ўтказилади. Умумий раҳбарликни жисмоний тарбия ўқитувчиси амалга оширади. Бундай машғулотларни ўтказиш учун жамоатчи спорт инструкторлари, юқори синф фаоллари, болалар ва ўсмирлар спорт мактабларининг ўқувчи спортчилари жалб қилинадилар.

Спорт шўъбалари - спортнинг у ёки бу тури билан шуғулланувчи ўқувчилар учун ташкил қилинади. Спорт шўъбаларини ташкил қилиш учун энг, аввало, шароит ҳисобга олинади. Умумий раҳбарлик эса жисмоний тарбия ўқитувчисига юклатилади. Шунга ўхшаш машғулотларни ўтиш учун жамоатчи устоз-мураббий, жамоатчи-йўриқчи, мактабнинг энг яхши спортчилари, болалар ва ўсмирлар спорт мактабининг яхши спортчи ўқувчилари таклиф қилинади. Баъзан ҳақ тўлаш йўли билан спорт турларига устоз мураббий таклиф қилинади. Машғулотлари ҳафтада 2-3 марта ўтказиладиган шўъбаларга қатнашадиган ўқувчилар олдин, албатта, тиббий кўрикдан ўтишлари шарт (тиббий назорат мактабда ёки поликлиникада ўтказилади).

Спорт байрамлари - Бу тадбирлар мактабнинг барча анъаналарига мувофиқ, оммавий спорт тадбирлари календари ва бошқа тадбирлар билан олдинма-кейин йилда икки марта, ўқув йилининг бошланиши ёки якунланишини нишонлаш, арафасида ва мавсумнинг бошида ҳамда якунида, шунингдек, мусобақаларнинг тантанали очилиши ва ёпилишида, оммавий спорт мусобақаларини ўтказиш ҳамда учрашувлар, гимнастика ва спорт турларидан қатнашишлар ҳамда ғолибларни мукофотлашда ўтказилади.

Текшириш учун назорат саволлари

1. Бошланғич синфларнинг жисмоний тарбиядан синфдан ташқари ишларига нима киради?
2. Синфдан ташқари ишлар деганда нимани тушунасиш?
3. Синфдан ташқари ишга ким масъул?
4. Жисмоний тарбияда синфдан ташқари ишлар қандай олиб борилади?
5. Спорт тўғрақларининг мақсади?
6. Спорт байрамлари деганда нималар киради?
7. Жисмоний тарбия дақиқаси қайси синфларда олиб борилади?
8. Танаффус вақтида ўтказиладиган ўйинлар ҳақида маълумот беринг?
9. Дарсгача гимнастика машқлари ҳақида маълумот беринг?
10. Спорт мусобақалари қандай ташкил қилинади?

2.8. Спорт машғулотларининг назарий асослари

Спорт фаолияти - Алоҳида танланган спорт тури билан мунтазам равишда шуғулланиш (мураббий раҳбарлигида), мусобақаларга тайёрланиш ва қатнашиш, ғолибликка интилиш, натижаларни юқорига кўтаришга қаратилган фаолиятдир.

Спорт тушунчаси - Спорт бу инсоният ҳаётида тарихан шаклланган инсон фаолияти бўлиб, танлаб олинган спорт турида юқори натижаларга эришиш ва махсус мусобақалар шароитида ғолибларни аниқлаш, уларни тақдирлашдан иборат. Спорт ҳозирги жамиятнинг ажралмас таркибий қисми бўлиб унинг жамиятдаги вазифалари, хилма-хил ва кўп қарралидир.

Спортнинг жамиятдаги вазифалари - спортнинг жамиятда мусобақа вазифаси, тарбиявий вазифаси, жисмоний фазилатларни тарбиялаш вазифаси, соғломлаштириш вазифаси, ишлаб чиқаришга қаратилганлиги, тинчликни мустаҳкамлашга қаратилганлик, дунё халқларини бирдамликка чақириш вазифаси, томошабинлик каби вазифалари мавжуд.

Спорт машқи - спорт машқи педагогик ҳодиса бўлиб, у спортда юксак натижаларга эришиш учун бевосита йўналтирилган махсус жисмоний машғулот жараёнидир.

Спортчи тайёргарлигининг асосий томонлари - спортчининг жисмоний тайёргарлиги (умумий ва махсус), спорт техник ва тактик тайёргарлиги, маънавий – иродавий тайёргарлик, спортчининг назарий тайёргарликлари спортчи тайёргарлигининг асосий томонларини ташкил этади.

Спорт машқининг воситаси сифатида қўлланиладиган жисмоний машқлар - спорт машқининг асосий воситаси ҳисобланмиш жисмоний машқлар 1) танланган мусобақа машқлари; 2) махсус – тайёрлов машқлари; 3) умумий тайёрлов машқларидан иборат.

Спорт машқининг асосий тамойиллари - юксак кўрсаткичларга интилиш, спортчининг умумий ва махсус тайёргарлигининг бирлиги, спорт машқи жараёнининг узлуксизлиги, спорт машқида юкламаларни аста-секин орттириб бориш, спорт машқи юкламасининг тўлқинсимон ўзгариши, спорт машқи жараёнининг даврийлиги тамойиллари саналади.

Спорт машқи жараёнининг даврларга бўлиниши - спорт машқи жараёни катта (жумладан, йиллик ва ярим йиллик) ҳамда кичик (бир неча кун, бир ҳафталик) даврларга бўлинади.

Спорт машқини даврлашда қайси жиҳатлари ҳисобга олиниши зарур - спорт машқи жараёнларининг ўзгариши сабаблари ва шароитлари, спорт машқи даврларининг миқдори ва давомийлиги, мусобақа тақвими, мавсум иқлим шароитлари, спорт машқининг тайёрлов даври, мусобақа даври, ўтиш даври хусусиятлари спорт машқини даврлашда ҳисобга олинади.

Бир йиллик спорт машқининг тайёрлов даври босқичлари - тайёрлов даврининг биринчи босқичи умумий тайёргарлиги даври деб саналади. Тайёрлов даврининг иккинчи (махсус тайёргарлик) босқичи бўлиб ҳисобланади. Ҳар бир босқичда ўзига хос вазифалар бажарилади.

Спорт машқининг асосий босқичлари - дастлабки спорт тайёргарлиги босқичи, бошланғич ихтисослашиш босқичи, чуқур такомиллаштириш босқичи, спортда “узоқ йиллар яшаш” босқичларидан иборат бўлиб ҳар бир босқич ўзига хос саналади.

Дастлабки спорт тайёргарлиги босқичи – одатда кичик мактаб ёшидан, баъзан ундан эртароқ бошланади ва мураббий раҳбарлигида боланинг қобилиятига, имкониятига энг мувофиқ келадиган бўлажак спорт ихтисоси предметини аниқлайди ва кейинги бошланғич ихтисослашиш босқичига ўтади.

Бошланғич ихтисослашиш босқичи – умумий тайёргарликдан кенг фойдаланиш асосида, бўлғуси ютуқларга ишончли пойдевор қўйишдан, яъни организмни ҳар томонлама ривожланишини таъмин этишдан, унинг функционал имкониятлари даражасини кўтаришдан ҳаракат малакаларини бойитишдан, спорт маҳорати асосларини эгаллашдан иборат.

Чуқур такомиллаштириш босқичи – спорт машқининг барча ўзига хос қонуниятлари ўзининг тўлиқ ифодасини топади. Машқ жараёни жуда чуқур ихтисослаштирилган бўлади. Бу вақт ёш чегаралари 17-20 ёшдан 35-40 ёшгача диапазон! ўртасида бўлади. Бу босқичда спорт қобилияти тўла намоён бўладиган ва спорт маҳоратининг чуққилари эгалланадиган вақт ҳисобланади.

Узоқ йиллар яшаш босқичи – ушбу босқичда машқнинг мазмуни ўзининг характери жиҳатдан йилдан-йилга умумий жисмоний тайёргарликка яқинлашади. Мусобақаларнинг роли камаяди, юкламаларнинг ўсиб бориш тенденцияси кўп бўлмаган вақт доирасида сақланади ва машқларнинг айрим гуруҳларигагина тааллуқли бўлади. Шунга мувофиқ машқ жараёнининг тузилмаси ҳам қайта тузилади.

Спорт формаси (шакли) тушунчаси - спорт формаси педагогик нуқтаи назардан қараганда спортчининг ютуққа эришишига оптимал тайёр эканлиги ҳамма томонлама, руҳий, жисмоний, техник ва тактик жиҳатдан юқори даражада етилганлиги эканлигидан иборатдир. Спорт формасини доимо сақлаб туриш мумкин эмас, у вақтинча сақланади ва маълум муддатда йўқотилади. Бунинг турлича сабаблари мавжуд.

Дунё миқёсида спорт ишларини қайси ташкилот мувофиқлаштиради - спорт турлари бўйича халқаро федерациялар амалга оширади, мувофиқлаштиради.

Оммавий спорт ишлари қандай кўрсаткич билан баҳоланади - мусобака иштирокчиларининг сони билан.

Спортчининг асосий мақсади - юқори спорт натижасига эришишга қаратилган.

Спорт турлари ҳаракат фаолияти фаоллигига кўра 5 турга бўлинади. 1-тур. Мусобақаларда юқори даражада ривожланган жисмоний сифатларни намоён этишни талаб этади ва бу спорт турларида натижаларга эришиш спортчининг тайёргарлик асосида ўзлаштирган шахсий имкониятларига боғлиқ бўлади.

2-Тур. Ҳаракат фаолиятларини техник воситалар орқали оширишга қаратилган спорт турлари ташкил этади. (мотоспорт, автоспорт, авиаспорт, яхта ва бошқалар) Спорт натижаларига эришиш техник воситасининг ҳаракатига ва спортчининг ушбу воситани бошқариш қобилиятига боғлиқ.

3-Тур. Махсус қуроллар орқали мўлжалга отишга қаратилган спорт турларидан иборат. (милтиқ, камон ва бошқалар)

4-Тур. Конструкторлик фаолиятини намоён қилишга қаратилган спорт турлари. (автомодилчилик, авиамодилчилик ва бошқалар)

5-Тур. Ақлий фаолият орқали мусобақалаштириш ва рақибни енгишга қаратилган спорт турлари (шахмат, шашка ва бошқалар) дан иборат.

Текшириш учун назорат саволлари

1. Спорт фаолияти нима?

3. Спорт тушунчаси нима?
4. Спортнинг жамиятдаги вазифалари?
5. Спорт машқи нима?
6. Спорт формаси тушунчаси?
7. Спорт машқининг асосий босқичлари?
8. Спортчининг асосий мақсади?
9. Узоқ йиллар яшаш босқичи?
10. Дастлабки спорт тайёргарлик босқичи?
11. Бошланғич ихтисослашиш босқичи?

2.9. Спорт машғулотининг воситалари ва методлари

Спорт машқи, мусобақа машқи, махсус жисмоний тайёрлов машқи, умумий жисмоний тайёрлов машқи, жисмоний сифатлар ва ҳ.к.

Спорт машқининг воситаси сифатида қўлланиладиган жисмоний машқлар ҳаракат амаллари қўйидагилардан иборат: 1) Танланган (асосий) мусобақа машқлари: 2) Махсус тайёрлов машқлари: 3) Умумий тайёрлов машқлари.

Мусобақа машқлари - бу яхлит ҳаракат амалини бажаришдаги фаолияти бўлиб (ёхуд ҳаракат фаолиятларининг йиғиндиси бўлиб) спортчининг ихтисосланиш учун танлаб олган спорт тури сифатида мазкур спорт тури бўйича ўтказиладиган мусобақа шартларига тўла риоя қилган ҳолда бажарилади. «Мусобақа машқлари» тушунчаси маълум маънода «спорт тури» деган тушунчага ўхшайди.

Махсус жисмоний тайёрлов машқлари мусобақа ҳаракатлари элементларини, шунингдек, жисмоний қобилиятларни намоён этиш шакли ва тавсифи жиҳатдан уларга ўхшаш ҳаракат ва ҳолатларни ўз ичига олади.

Махсус жисмоний тайёрлов машқлари нимага кўпроқ хизмат қилишга қараб яқинлаштирувчи машқлар ва ривожлантирувчи машқларга бўлиниши мумкин.

Умумий жисмоний тайёрлов машқлари спортчининг умумий тайёргарлик воситаси бўлиб хизмат қилади. Бундай машқлар сифатида хилма-хил машқлардан яқин бўлган ва ўз таъсир этиш хусусиятлари билан унга ўхшаган машқлар, шунингдек, улардан тубдан фарқ қиладиган (шумладан, қарама-қарши йўналишдаги) машқлар ҳам шу мақсадда фойдаланиши мумкин.

Шумладан, барча асосий жисмоний сифатларнинг (куч, тезкорлик, чидамлилик, эпчиллик, чаққонликнинг) ривожланишига ижобий таъсир кўрсатувчи ҳамда спортчининг ҳаракат малакалари ва маҳорати захирасини кенгайтирадиган машқларни танлаш керак.

Бундай машқларни ёрдамчи спорт гимнастикасидан, ҳаракатли ўйинларидан ҳамда спортнинг қўшимча турлар деб аталган шаклларида танлаб олинади. Ҳозирги пайтда қуйидагилар энг кўп тарқалгандир:

- умумий чидамлиликни тарбиялашда: ўртача ва ўзгарувчан шиддат билан узоқ вақт югуриш, паст, баландликларда ҳамда текис жойларда крослар ва шунга ўхшаш югуриш;

- куч-қувватни ўстиришда (умумий куч-қувват тайёргарлиги учун): оғир атлетикадаги каби штанга билан бажариладиган машқлар, шунингдек, турли оғирлик ва қаршиликлар билан боғлиқ бўлган ёрдамчи ҳамда спорт гимнастикаси машқлари;

- ҳаракат тезлигини ҳамда реакциясини тарбиялашда спринтер машқлари ва спорт ўйинлари, айниқса, баскетбол;

- чаққонликни тарбиялашда спорт гимнастикаси, акробатика, ҳаракатли ва спорт ўйинлари.

Умумий тайёргарлик мазмунини белгилаётганда спорт фаолиятининг пировард натижадаги мақсадини, ҳаётга тайёрлаш мақсадини унутмаслик керак. Шунинг учун барча тенг шароитларда бевосита амалий аҳамиятга эга бўлган машқларга (шумладан, «Алпомиш» ва «Барчиной» комплекси машқларига) кўпроқ ўрин бериш керак.

Иккинчидан, спортчининг умумий тайёргарлиги спорт ихтисосининг ўзига хос хусусиятларини ҳам ифода этиши керак. Турли жисмоний машқлар ўртасида ўзаро ҳам ижобий, ҳам салбий муносабатлар бўлиши мумкин. Бу турли жисмоний сифатлар ва ҳаракат малакаларининг «ижобий ва салбий кўчиш» қонуниятлари билан изоҳланади. Биргина ана шу сабаб туфайли ҳам спортнинг хилма-хил турлари учун умумий тайёргарлик бир хил бўлиши мумкин эмас. Баъзи бир ўхшашлик бўлиши билан бирга ҳар бир аниқ ҳолатда ўзига хос жиҳатлари ҳам бўлади. Бу тайёргарлик воситаларини танлашга ҳам, уларга машқ қилиш жараёнида қанча жой беришга ёки вақт ажратишга ҳам бирдек тааллуқлидир.

Масалан, тезлик-куч талаб қилинадиган спорт турлари (спринт, сакраш, улоқтириш) бўйича ихтисослашган спортчилар машғулотда оғирлик кўтариш билан боғлиқ бўлган машқлар (жумладан, максимал кўтара оладиган оғирликнинг 75-90 фоизидан иборат штанга билан бажариладиган машқлар)ни тез суръатда ва нисбатан унчалик кўп такрорламай бажаришдан жуда кенг фойдаланилади. Шунингдек, чаққонликни ва тезкорликни, чидамлилиқни ўстиришга қаратилган машқларга ҳам анчагина ўрин берилади. Умумий чидамлилиқни ўстирувчи машқларнинг салмоғи эса анча кам бўлади.

Мусобақалар жараёнида узоқ муддат узлуксиз ишлашни назарда тутган спорт турларида (енгил атлетикада узоқ ва жуда узоқ масофаларга югуришда, кросс югуришларда, велосипед спортида ҳам шундай масофаларни ўтиш жараёнида) умумий чидамлилиқ алоҳида роль ўйнайди. Унинг учун спортнинг мазкур турлари билан шуғулланувчиларда бу сифатларни тарбиялаш умумий жисмоний тайёргарликнинг энг муҳим қисмларидан ҳисобланади. Бир-бирига яқин бўлган даврий машқлар (чанғичиларнинг эшкак эшиши, эшкак эшувчиларнинг чанғида югуриши ва ҳоказолар) ёрдамида куч-қувватни ўстиришга ҳам анча ўрин ажратилади. Бу ерда куч-қувват машқлари унча оғир бўлмаган юкларни кўтариш, бироқ такрорлаш миқдорининг ортиши билан ҳарактерланади: улар асосан серияли тарзда

бажариладиган тезкор куч-қудратини оширишга қаратилган машқлар билан уйғунлаштириб борилади.

Яккама-якка олишув ва спорт ўйинлари каби спорт турларидаги умумий тайёргарликда жисмоний сифатларни комплекс ривожлантирадиган хилма-хил машқлар жуда кўп бўлади. Бунда тезкор-куч характердаги машқлар билан бир қаторда кўпгина куч талаб қилувчи элементлари бор, шиддатлилиги ўзгариб турадиган ишда чидамлилиқни ўстирадиган (айниқса, курашчилар ва хоккейчиларда), шунингдек, чаққонлиқни ҳар томонлама ривожлантирадиган машқларда ҳам кенг фойдаланилади.

Кўпкурашчиларда умумий тайёргарлик воситалари масаласи ўзига хос тарзда ҳал этилади. Гап шундаки, танланган кўпкураш дастури учун қўлланиладиган махсус тайёргарлик ана шу кўпкурашни ташкил этган айрим спорт турларига нисбатан кўп жиҳатдан умумий тайёргарлик ҳисобланади, масалан, 1500 метрга югуриш машқи енгил атлетиканинг ўн кураш дастури бўйича махсус тайёргарликнинг бир қисми бўлгани ҳолда, ўн курашнинг бошқа бўлимлари (спринт, сакраш ва улоқтириш) учун умумий тайёргарликнинг бир элементи бўлиб хизмат қилади. Бу нарса кўпкурашчига қўшимча воситаларни танлашда қўл келади: ихтисос қилиб олинган кўп кураш турлари қанчалик кўп хилма-хил бўлса, шунчалик кўп восита «тежаб» қолинади.

Кўриниб турибдики, умумий тайёргарлик бир вақтнинг ўзида ҳам ҳар томонлама, ҳам маълум мақсадга махсус қаратилган бўлмоғи керак. Умумий тайёргарлик танланган спорт турининг ўзига хос томонига боғлиқ, бироқ у ҳар томонлама тайёргарлик бўла туриб, ҳеч қачон махсус тайёргарликка айланиб кетмайди.

Юқорида санаб ўтилган спорт машқининг ўзига хос воситаларининг барчаси фақат жисмоний тайёргарлик воситаси бўлибгина қолмай, балки спортчини техник, тактик ва ирода, руҳий тайёргарлиги воситаси бўлиб ҳам ҳисобланади.

Мизкур ўзига хос воситалар билан муштарак ҳолда ақлий, ахлоқий ва эстетик тарбиянинг хилма-хил воситаларидан ҳам фойдаланилади.

Текшириш учун назорат саволлари

1. Спорт машқи нима?
2. Мусобақа машқлари нима?
3. Махсус жисмоний тайёргарлик нима?
4. Умумий чидамлилиқ нима?
5. Мусобақа жараёнида узоқ муддат яшаб қолиш нима?
6. Умумий жисмоний тайёргарлик нима?
7. Жисмоний сифатлар нима?
8. Танланган (асосий) мусобақа машқлари деганда нимани тушунасиш?
9. Спорт нима?
10. Спорт машғулоти нима?

Мустақил таълимни ташкил этишнинг шакли ва мазмуни

Ишчи ўқув дастурининг мустақил таълимга оид мавзулари	Мустақил таълимга оид топшириқ ва тавсиялар	Тавсия этилган адабиётлар	Ҳажми соятди
Саф ва тартиблаш машқларини ўргатиш	Мавзуга оид назарий маълумотларни ўрганиб чиқиш ва реферат тайёрлаш		2
Умумривожлантирувчи машқлар ўргатиш	Мавзуга оид адабиётлар таҳлил қилиш ва шу асосида конспект тайёрлаш		2
Акробатик машқларни ўргатиш	Мавзуга оид машқлар мажмуасини тўплаш ва шу асосида реферат тайёрлаш		2
Гимнастик жихозларда машқларни бажариш (скамейка, нарвонча, брус)	Мавзуга оид берилган талабларни тўлиқ ёритиб бериш ва шу асосида мустақил иш тайёрлаш		2
Оддий ва таяниб сакрашни сакрашни ўргатиш	Мавзуга оид адабиёт тўпламини йиғиш ва шу асосида мустақил иш тайёрлаш		2
Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик	Мавзуга оид берилган талабларни бажариш, шу асосида мустақил		2

	иш тайёрлаш		
Ҳаракатли ўйинларни бола ёшига мос ҳолда танлаш ва ўтказиш методикаси	Мавзуга оид адабиётларни таҳлил қилиш, шу асосида конспект тайёрлаш		2
Ҳаракатли ўйинларни ташқил қилиш ва ўтказиш методикаси	Мавзуга оид маълумотларни тўплаш ва шу асосида мустақил иш тайёрлаш		2
Ҳаракатли ўйинларни дарснинг асосий қисмига мос ҳолда танлаш ва таҳлил қилиш	Мавзуга оид адабиётларни таҳлил қилиш, шу асосида конспект тайёрлаш		2
Спорт байрамларини ўтказишда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш	Мавзуга оид адабиётларни тўплаш, шу асосида конспект тайёрлаш		2
Жами :			20

Жисмоний маданият ўқитувчилар ва талабалари билиши зарур бўлган муҳим маълумотлар

1-савол. Жисмоний тарбиянинг мақсади нималардан иборат?

Жавоб: Ўзбекистонда жисмоний тарбиянинг мақсади шахсни жисмоний камолотга эриштириш, уларни ҳуқуқий демократик давлатнинг фаол иштирокчиларига айлантириш, ижодий меҳнатга ҳамда Ватан муҳофафасига тайёрлашдан иборатдир.

2-савол. Жисмоний тарбиянинг вазифалари нималардан иборат?

Жавоб. а) Шахс организмини гармоник ривожлантириш, жисмоний қobiliятни ҳар томонлама камолга етказиш, соғлиғини мустаҳкамлаш ва узоқ умр кўришини таъминлашга қаратилганлиги; б) Инсоннинг ҳаётий зарурий ҳаракат малакаларини ва кўникмаларини кундалик турмушда керак бўладиган жисмоний маданиятга молик махсус билимларни шакллантириш; в) Шахсни ҳар томонлама жисмонан ривожлантириш ва жисмоний сифатларни тарбиялаш кабилардан иборатдир.

3-савол. Жисмоний ривожланиш тушунчаси нима?

Жавоб: Турмуш шароитининг, хусусан, тарбиянинг таъсирида киши организми ва функцияларининг вужудга келиши ҳамда ўзгариши жараёнидир.

4-савол. Жисмоний тарбия тушунчаси нима?

Жавоб: Жисмоний тарбия педагогик жараён бўлиб, махсус танланган жисмоний машқлар орқали инсон организмнинг функционал жиҳатларини такомиллаштириш, шахсни ҳар томонлама баркамол этиб тарбиялашга қаратилган тарбия фаолиятидир.

5-савол. Жисмоний маданият тушунчаси нима?

Жавоб: Жисмоний маданият жамият аъзоларининг жисмоний камолотга эришишини мақсадга мувофиқ равишда амалга ошириш учун махсус воситалар, методлар ва шароитларни яратиш ҳамда улардан рационал фойдаланиш бўйича эришган ютуқларнинг мажмуасидир. Жисмоний

маданият умумий маданиятнинг бир қисми унинг юксалиши жамият ривожланишининг асосидир.

6-савол. Жисмоний билим нимани ўз ичига олади?

Жавоб: Жисмоний машқларни бажаришга оид махсус назарий тушунчалар ҳамда уларни амалда қўллаш маҳорати ва кўникмаларини ўз ичига оладиган билимлар мажмуаси жисмоний билимни ташкил этади.

7-савол. Жисмоний сифат турлари нималардан иборат?

Жавоб: Жисмоний сифат турлари қуйидагилардан иборат: 1. Куч жисмоний сифати. 2. Тезкорлик жисмоний сифати. 3. Чаққонлик жисмоний сифати. 4. Эгилувчанлик жисмоний сифати. 5. Чидамкорлик жисмоний сифати.

8-савол. Чаққонлик жисмоний фазилатига таъриф беринг?

Жавоб: Чаққонлик деганда ҳаракатлар координацияларининг умумий тўғлам йиғиндиси тушунилади. Соддалаштирилганда чаққонлик кутилмаган шароитда зарурий ҳаракатларни тез, шиддатли ва аниқ бажариш жисмоний фазилатидир.

9-савол. Чидамлилик жисмоний фазилатига таъриф беринг?

Жавоб. Мускуллар иши фаолиятида жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида чарчоққа қаршилик кўрсатиш даражаси чидамлилик сифати деб аталади.

10-савол. Махсус ва умумий чидамлиликка таъриф беринг?

Жавоб. Танлаб олинган (ихтисослик) спорт тури ёки меҳнат фаолияти учун талаб қилинадиган чидамлиликни махсус чидамлилик, бошқа ҳаётий шароитдаги фаолият учун лозим бўлган чидамлилик умумий чидамлилик дейилади.

11-савол. Чидамкорлик сифати қандай тарбияланади?

Жавоб: Узоқ муддатли машқлар бажариш, машқларни такрорлаш, чарчоқни енгишга қаратилган турли типдаги жисмоний машқлар орқали тарбияланади.

12-савол. Тезкорлик жисмоний фазилатига таъриф беринг?

Жавоб. Тезкорлик деганда индивидуал ҳаракат тезлик характеристикасининг, асосан, ҳаракат реакциясининг вақтини бевосита боғловчи функционал хусусиятлар комплекси тушунилади.

13-савол. Тезликнинг намоён бўлишининг нечта шакли бор?

Жавоб. Учта, қуйидаги шакллари мавжуд:

Якка ҳаракат тезлиги (кичик ташқи қаршиликни енгиш билан).

Ҳаракатлар частотаси.

Ҳаракатлар реакциясини тезлиги (яширин ламент даври).

14-савол. Эгилувчанлик жисмоний фазилатига таъриф беринг?

Жавоб. Эгилувчанлик жисмоний фазилат бўлиб, ҳаракат таянч аппаратларининг функционал хусусиятлари демакдир. Бу хусусиятлар шу аппарат бўғинларининг ҳаракатчанлиги, унинг максимал амплитудаси (оғиши, эгилиши, буклана олиши, чўзилиши, қайишқоклиги) билан ўлчанади.

15-савол. Эгилувчанлик жисмоний фазилатининг қандай турлари мавжуд?

Жавоб. Эгилувчанлик фаол ва нофаол бўлиши мумкин. Ўз мускул кучи эвазига эгилиш фаол эгилувчанлик ва ташқи қаршиликни енгиш эвазига рўй берадиган эгилувчанлик эса нофаол эгилувчанлик дейилади.

16-савол. Куч жисмоний фазилати қандай таърифланади?

Жавоб. Ташқи таъсирни мускуллар зўриқиши ҳисобига енгишга қаратилган куч жисмоний куч дейилади. Бошқача қилиб айтганда, мускуллар зўриқиши (узайиши-қисқариши) ҳисобига намоён бўладиган куч жисмоний куч ҳисобланади.

17-савол. Кучнинг қандай турлари мавжуд?

Жавоб. Куч намоён қилишда кишининг вазни ҳам рол ўйнайди. Шунга кўра абсолют куч ва нисбий куч ҳам деб фарқланади.

18-савол. Куч сифати қандай машқлар билан ривожлантирилади?

Жавоб. Ташқи қаршиликларни енгишга қаратилган машқлар ва индивиднинг ўз танаси оғирлигини енгишга қаратилган машқлар орқали.

19-савол. Жисмоний фазилатларнинг ўзаро алоқадорлиги нимада?

Жавоб. Жисмоний фазилатларнинг алоқадорлиги уларнинг ўзаро бир-бирини тўлдиришидадир.

20-савол. Жисмоний маданиятдаги моддий бойликларга нималар киради?

Жавоб: Турли хил спорт иншоотлари (стадионлар, сув ҳавзалари, спорт заллари ва бошқалар) махсус жиҳозлар, ускуналар, маблағлар, жамият аъзоларининг жисмоний баркамоллик даражаси жисмоний маданиятда моддий бойликларга киради.

21-савол. Жисмоний маданиятда маънавий бойлик нималардан иборат?

Жавоб: Маънавий бойлик тарбия тизими яратган, шакллантирган ғоявий, илмий, ташкилий, амалий ва махсус илмий ютуқлар ҳисобланади.

22-савол. Жисмоний тарбия тизими нима?

Жавоб. Жисмоний тарбия тизими деганда жисмоний тарбиянинг принциплари (тамойиллари), воситалари, методлари ва унинг ташкилий шакллариининг умумийлиги тушунилади.

23-савол. Ўзбекистонда жисмоний тарбия тизими қандай бўғинларга бўлинади?

Жавоб. Ўзбекистондаги жисмоний тарбия тизими қуйидаги бўғинларга бўлинади: мактабгача таълим муассасалари жисмоний тарбияси, мактаб ёшидагилар жисмоний тарбияси: (умумий ўрта таълим 1-9 синфлар), ўрта махсус касб-таълими (академик лицейлар, касб-ҳунар коллежлари) ўқувчилари жисмоний тарбияси, олий таълим талабалари жисмоний тарбияси, ҳарбийлик (армия) даври жисмоний тарбияси, олий таълимдан ва ҳарбий хизматдан сўнгги ҳаваскорлик асосидаги катталар жисмоний тарбияси.

24-савол. Жисмоний тарбия назариясининг умумий тамойиллари нималардан иборат?

Жавоб. 1. Жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлик тамойили. 2. Шахсни ҳар томонлама ривожлантиришга қаратилганлик тамойили. 3. Жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришга йўналтирилганлик тамойили.

25-савол. Жисмоний тарбия тизими қандай элементларни бирлаштиради?

Жавоб. а) Жисмоний тарбиянинг мақсади, вазифалари ва тамойилларининг мақсадга мувофиқлиги; б) Жисмоний тарбия тизимида қўлланиладиган воситалар: гимнастика, ўйинлар, спорт, туризм ва бошқа жисмоний машқлар; в) турли шаклдаги педагогик жараён мобайнида қўлланиладиган (таълим методлари, спорт машқи, мустақил машғулотларда фойдаланиладиган) методлар; г) жисмоний тарбия мақсадида кишиларни бирлаштириш шакллари; д) жисмоний тарбия мазмуни ва натижаларида ифодаланган асосий ва давлат талаблар (меъёрлар ва дастурлар)ни бирлаштиради.

26-савол. Жисмоний тарбия воситалари нималардан иборат?

Жавоб. Жисмоний машқлар, табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллардан иборат.

27-савол. Жисмоний машқ деб нимага айтилади?

Жавоб. Жисмоний машқ деб, жисмоний тарбия қонуниятлари талабларига жавоб берувчи, онгли равишда бажариладиган ихтиёрий ҳаракат фаолиятларининг турли туркумлари тушунилади.

28-савол. Жисмоний машқ техникаси деб нимага айтилади.

Жавоб. Жисмоний машқ техникаси деб ҳаракат вазифасини осон, самарали ҳал қилиш учун танланган ҳаракат фаолияти тушунилади. Жисмоний машқ техникаси доим ўзгариб туради ва такомиллашади.

29-савол. Жисмоний машқлар классификацияси деганда нимани тушунаси?

Жавоб. Жисмоний машқлар классификацияси бу - машқларни шакли ва мазмунига кўра туркумларга бўлиш демакдир.

30-савол. Жисмоний машқлар қандай туркумланган ?

Жавоб. Жисмоний машқлар тарихан ўйинлар тарзидаги, гимнастика кўринишдаги спорт ва туризм машқларига туркумланади.

31-савол. Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари нималардан иборат?

Жавоб. Ҳаво, ер, қуёш нури, сув, жисмоний тарбия жараёнида табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари жисмоний тарбия воситаси бўлиб хизмат қилади.

32-савол. Гигиеник омиллар нималардан иборат ?

Жавоб. Гигиеник омиллар шахсий ва жамоат гигиенаси тадбирларини ўз ичига олади. Гигиеник омилларига тўғри риоя этган ҳолда жисмоний машқлар билан шуғулланиш тарбиянинг самарадорлигини ошириши илмий-амалий жиҳатдан исботланган.

33-савол. Жисмоний таълим тушунчасига таъриф беринг?

Жавоб. Жисмоний тарбия жараёнида таълим махсус билим ва ҳаракатларни бажара олишни ўзлаштириш ҳамда уларни ўқувчига, шуғулланувчига узатишни ташкил қилиш ва йўлга қўйишдир ёки соҳага доир маълумот беришдир.

34-савол. Жисмоний тарбия қандай умумий тамойилларга таянади?

Жавоб. а) Жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги тамойили; б) Шахсни ҳар томонлама ривожлантириш тамойили; в) Жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришга йўналтирилганлиги тамойили.

35-савол. Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясининг вазифалари нималардан иборат?

Жавоб: Мактабгача ёшдагилар жисмоний тарбиясининг вазифаси болаларнинг соғлиғини сақлаш, чиниқтириш, жисмоний ривожлантириш, гавдани тўғри тутиш, гигиенага риоя этиш, куч хислатларни тарбиялаш ишларидан иборат. Асосийси болаларда ҳаёт учун зарурий энг оддий ҳаракат малакаларини – юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш, сузиш ҳамда велосипедда, самокатда ва отда юриш элементларини ривожлантиришдан иборат.

36-савол. Мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбиянинг қандай шакллари мавжуд?

Жавоб: Мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбиянинг эрталабки гимнастика, чиниктирувчи муолажалар, жисмоний тарбия дақиқалари, ўқув типдаги жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулоти, ўйинлар, жисмоний маданият байрамлари, жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг индивидуал машғулоти, мустақил шуғулланиш шаклларида амалга оширилади.

37-савол. Мактаб ўқувчилари жисмоний тарбиясининг мақсади нималардан иборат?

Жавоб: Умумтаълим йўналишидаги ўқувчилар жисмоний тарбиясининг мақсади аста-секинлик билан уларни жисмоний камолотга эришиш ва шу аснода ҳаётга, ижодий меҳнатга ҳамда Ватан муҳофафасига тайёрлаб боришдан иборат.

38-савол. Умумтаълим мактаблари ўқувчилари жисмоний тарбиясининг умумий ва хусусий вазифалари нималардан иборат?

Жавоб: Умумтаълим мактаблари ўқувчиларининг умумий вазифалари — билим олиш, жисмоний чиниқиш ва соғлом бўлишдан иборат. Хусусийлари эса жисмоний тарбиядан ДТС дастуридаги махсус вазифалар тарзида ҳал қилинади.

39-савол. Умумтаълим мактаб ўқувчиларини жисмоний тарбиялашнинг шакллари нималардан иборат?

Жавоб: Мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбияси қуйидаги шаклларда амалга оширилади: жисмоний тарбия дарсларида, дарсгача гимнастика машқларида, жисмоний машқлар дақиқаларида, танаффуслардаги уюштирилган ўйинларда, спорт тўғаракларида, спорт байрамларида, турли хил мусобақаларда, учрашувларда, саломатлик куни ҳамда мактабдан ташқари ишлар асосида амалга оширилади.

40-савол. Тиббий назоратга кўра жисмоний тарбия билан шуғулланувчилар қандай гуруҳларга бўлинади?

Жавоб: Таълим жараёни тиббий кўрик хулосаларига кўра ўқувчилар асосий, тиббёрлов ва махсус тиббий гуруҳлар деб номланувчи гуруҳларга бўлинади.

41-савол. Жисмоний тарбия жараёнида миллий қадриятлар ва анъаналардан фойдаланиш деганда нималар тушунилади?

Жавоб: Жисмоний тарбия жараёнида авлоддан авлодга ўтиб келган турли моддий ва маънавий, миллий қадриятлар, анъаналарни ҳозирги замонавий таълим-тарбия тизимида жорий этиш жисмоний тарбияда миллий қадриятлар ва анъаналардан фойдаланиш тушунилади.

42-савол. Ўқув жараёнини ташкил этишнинг асосий иш ҳужжати нима?

Жавоб: Таълим тизимининг барча бўғимларида ҳам ўқув жараёнини ташкил этишнинг асосий ҳужжати Давлат таълим стандарти (ДТС) ҳисобланади.

43-савол. Ўқувчилар жисмоний тарбияси жараёнида қандай вазифалар ҳал қилинади?

Жавоб. Ўқувчилар жисмоний тарбияси жараёнида умумий ва хусусий вазифалар ҳал қилинади.

44-савол. Ўқувчилар жисмоний тарбиясининг умумий вазифаларига нималар киради?

Жавоб: Ўқувчилар жисмоний тарбиясининг умумий вазифалари – билим бериш, жисмоний тарбиялаш ва соғломлаштиришдан иборат.

45-савол. Ўқувчилар жисмоний тарбиясининг хусусий вазифалари нималардан иборат?

Жавоб: Ўқувчилар жисмоний тарбиясининг хусусий вазифалари жисмоний тарбиядан Давлат таълим стандарти дастуридаги махсус вазифалар тарзида ҳал қилинади.

46-савол. Ўқувчилар жисмоний тарбиясининг машғулоти шакллари нималардан иборат?

Жавоб: Ўқувчилар жисмоний тарбиясининг машғулоти мактабда ўқув ишлари, синфдан ташқари ишлар, соғломлаштириш ишлари, мактабдан ташқари муассасаларда ва оилада амалга оширилади.

47-савол. Ўқувчилар жисмоний тарбияси мактабда қандай шаклларида амалга оширилади?

Жавоб: Мактабда ўқувчилар жисмоний тарбияси жисмоний тарбия дarsi, дарсгача гимнастика, жисмоний тарбия дақиқалари, танаффуслардаги ўйинлар, спорт кружоклари, спорт мусобақалари, спорт байрамлари ва бошқа синфдан ташқари ишлар шаклида амалга оширилади.

48-савол. Ўқувчи жисмоний тарбиясининг мактабдан ташқари шаклларига нималар киради?

Жавоб: Ўқувчи жисмоний тарбиясининг мактабдан ташқари шаклларида болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари, турар жойлардаги спорт иншоотлари, сув ҳавзалари, истироҳат боғлари, маданият саройларидаги спорт тўғараклари ва бошқа тарздаги машғулоти шакллари киради.

49-савол. Умумтаълим мактаблари жисмоний тарбия дarsi нима?

Жавоб: Жисмоний тарбия дarsi жисмоний тарбия машғулотларининг тизимли шакли бўлиб, бир хил ёшдаги, бир хил контингентдаги болаларга 45-минут вақтда дастур мавзуларни ўқитиш жараёни тушунилади

50-савол. Жисмоний тарбия дарсларининг вазифалари нималардан иборат?

Жавоб: Жисмоний тарбия дарслари ўқувчиларни таълим бериш, тарбиялаш ва соғломлаштиришдек вазифаларни амалга оширади.

51-савол. Жисмоний тарбия дарсларининг таълим бериш вазифаси нималарга қаратилган?

Жавоб: Жисмоний тарбия дарсларида таълим бериш вазифалари ўқувчиларни ўқув дастури асосидаги жисмоний машқларни бажаришга уларни мустаҳкамлаш ва такомиллаштиришга, кўникма ва малакаларни ривожлантиришга ҳамда ҳаракатларни амалиётда қўллашга ўргатишга йўналтирилган. Шунингдек, ўқувчиларни жисмоний тарбия ва спорт, соғлиқни сақлаш, чиниқиш, жисмоний маданиятга доир назарий билимларни оширишга қаратилгандир.

52-савол. Жисмоний тарбия дарсларида тарбия вазифалари нималарга йўналтирилган?

Жавоб. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларни барча инсоний қишлоқларини, жумладан, ақлий, ахлоқий, этик-эстетик тарбиялаш, шунингдек, уларда миллатпарварлик, ватанпарварлик, инсонпарварлик каби кўплаб ижобий ҳояларни сингдириш каби вазифалар ҳал этилади.

53-савол. Жисмоний тарбия дарсларида соғломлаштиришга йўналтирилганлиги вазифаси қандай бажарилади?

Жавоб: Жисмоний тарбия дарслари жараёнида дарсни тўғри уюштириш, санитария гигиена қоидаларига риоя қилиш, дарсларни очиқ ҳавода ўтказиш орқали ўқувчиларнинг иш соғломлаштириш вазифалари ҳал қилинади.

54-савол. Жисмоний тарбия дарсини ўтказишнинг тиббий гигиеник шароити қандай яратилади?

Жавоб: Жисмоний тарбия дарсини ўтказишнинг тиббий гигиеник шароитини яратишда машғулот ўтказиладиган жойнинг қатъиян белгиланган тиббий – гигиеник нормаларга мувофиқлигига эришиш зарур. (Бунда спорт зал бўлса, ҳаво температураси 14-16° С очиқ майдонларнинг тозалиги ва бошқалар эътиборга олинади).

55-савол. Жисмоний тарбия дарслари моддий техник таъминоти деганда нималар назарда тутилади?

Жавоб: Жисмоний тарбия дарсларини моддий техник таъминлаш деганда дарс зичлигини, самарадорлигини таъминлашга имкон яратадиган, дарс вазифаларини тўлақонли ҳал қилиш учун кафолат берадиган етарли даражадаги ўқув жиҳозлари, анжомлари ва машғулот жойи назарда тутилади.

56-савол. Жисмоний тарбия дарслари мазмуни самарадорлигини белгиловчи асосий компонентлар нималардан иборат?

Жавоб. Дарс таркибига киритилган жисмоний машқлар, ўқувчиларнинг дарсдаги фаолияти, ўқитувчининг дарсдаги фаолияти, ўқувчилар организмида бажарилган машқлар орқали содир бўладиган физиологик психологик, биомеханик ва бошқа ўзгаришлар жисмоний тарбия дарслари

мазмуни самарадорлигининг сифатини белгиловчи асосий компонентлар саналади.

57-савол. Жисмоний тарбия дарслари қандай тузилишга эга?

Жавоб: Жисмоний тарбия дарслари тайёрлов қисм, асосий қисм, ва якуний қисмдан иборат бўлиб, ҳар бир қисмда белгиланган вазифалар бажарилади.

58-савол. Жисмоний тарбия дарсларини қисмларига вақт тақсимои тахминан қандай тақсимланади?

Жавоб: Жисмоний тарбия дарсларининг қисмлари қуйидагича тақсимланиши мақсадга мувофиқ. Тайёрлов қисм учун 8-12 дақиқа. Асосий қисм учун 25-30 дақиқа, якуний қисм учун 3-5 дақиқагача.

59-савол. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчилар фаолиятини ташкил этиш усуллари нималардан иборат?

Жавоб: Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчилар фаолиятини ташкил этишнинг фронтал усули, узлуксиз улаб ташкил этиш усулини синф гуруҳларга бўлиш, ўқувчилар фаолиятини яккама-якка ташкиллаштириш ўқувчи фаолиятини айланиб юриб машқ бажариш услубиятидан иборат.

60-савол. Жисмоний тарбия дарсларининг қанақа турлари мавжуд?

Жавоб: Жисмоний тарбия дарслари таълимнинг йўналишига кўра, дарсга қўйилган вазифаларга кўра “кириш”, “янги материални ўзлаштириш”, “аралаш”, “мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш”, “якуний” дарс турларига бўлинади.

61-савол. Жисмоний тарбия дарсининг зичлиги нима?

Жавоб: Жисмоний тарбия дарсининг зичлиги дарс самарадорлигини кўрсатувчи белгилардан бири бўлиб у иккига умумий ва мотор зичликка бўлинади.

62-савол. Дарсининг умумий зичлиги нима?

Жавоб. Дарсининг умумий зичлиги – бу дарсни умумий давомийлиги учун росионал сарфланган вақтнинг нисбати ҳисобланиб у бир неча компонентлар асосида ўлчанади.

63.Савол. Дарсининг мотор зичлиги нима?

Жавоб: Жисмоний тарбия дарсининг мотор зичлиги — бу ўқувчиларнинг бутун дарс давомидаги фақат ҳаракат фаолиятининг фаоллиги учун сарфланган соф вақтдир.

64-савол. Жисмоний юклама нима?

Жавоб: Жисмоний юклама бу шуғулланувчи организмга бериладиган жисмоний машқларнинг белгиланган ҳажмидир.

65-савол. Жисмоний тарбия дарс тахлилининг қандай усуллари мавжуд?

Жавоб. Жисмоний тарбия дарсларини умумий ва махсус таҳлил этиш мумкин. Умумий таҳлилда дарс зичлиги жисмоний баҳоланиши ва ўқув тарбиявий компонентида умумлаштириб баҳоланади. Махсус таҳлилда эса дарсни алоҳида компоненти (масалан: ўқувчи фаолияти, ўқувчиларни ўзлаштириши ва бошқа компонентлар) алоҳида таҳлил этилади.

66-савол. Жисмоний тарбия дарсларини таҳлил этишда қайси жиҳатлар эътиборга олинishi лозим?

Жавоб: Дарс таҳлилида ўқитувчи ва ўқувчиларнинг дарсга тайёргарлиги, дарснинг мазмуни, дарснинг қисмидаги бажариладиган ўқув тарбиявий ишларининг тўғрилигига, ўқитувчи ва ўқувчи фаолиятига, ўқитувчининг нутқи, буйруқлари, маданиятига, дарс жараёнида янги педагогик технологиялардан фойдаланганлик каби жиҳатларга эътибор қаратилади.

67-савол. Жисмоний тарбия дарсларини таҳлил этишдан қандай мақсад кўзланади?

Жавоб: Жисмоний тарбия дарсларини таҳлил этишдан мақсад ўқитувчининг иш фаолияти билан танишиш уни ўрганиш, жисмоний тарбия дарсининг қандай ўқитилишини, ўқувчиларнинг кўникма ва малакаларини қай даражадалигини аниқлаш, илғор иш тажрибаларини ўрганиш, лозим бўлса ўқитувчига дарс самарадорлигини янада ошириш мақсадида маслаҳатлар беришдан иборат.

68-савол. Спорт фаолияти нима?

Жавоб: Алоҳида танланган спорт тури билан мунтазам равишда шуғулланиш (мураббий раҳбарлигида), мусобақаларга тайёрланиш ва

қатнашиш, ғолибликка интилиш, натижаларни юқорига кўтаришга қаратилган фаолиятдир.

69-савол. Спорт тушунчаси нима?

Жавоб: Спорт бу инсоният ҳаётида тарихан шаклланган инсон фаолияти бўлиб, танлаб олинган спорт турида юқори натижаларга эришиш ва махсус мусобақалар шароитида ғолибларни аниқлаш, уларни тақдирлашдан иборат. Спорт ҳозирги жамиятнинг ажралмас таркибий қисми бўлиб унинг жамиятдаги вазифалари, хилма-хил ва кўп карралидир.

70-савол. Спортнинг жамиятдаги вазифалари нималардан иборат?

Жавоб: Спортнинг жамиятда мусобақа вазифаси, тарбиявий вазифаси, жисмоний фазилатларни тарбиялаш вазифаси, соғломлаштириш вазифаси, ишлаб чиқаришга қаратилганлиги, тинчликни мустаҳкамлашга қаратилганлик, дунё халқларини бирдамликка чақириш вазифаси, томошабинлик каби вазифалари мавжуд.

71-савол. Спорт машқи нима?

Жавоб: Спорт машқи педагогик ҳодиса бўлиб, у спортда юксак натижаларга эришиш учун бевосита йўналтирилган махсус жисмоний машгулот жараёнидир.

72-савол. Спортчи тайёргарлигини асосий тамонлари нималардан иборат?

Жавоб: Спортчининг жисмоний тайёргарлиги (умумий ва махсус), спорт техник ва тактик тайёргарлиги, маънавий – иродавий тайёргарлик, спортчининг назарий тайёргарликлари спортчи тайёргарлигининг асосий томонларини ташкил этади.

73-савол. Спорт машқининг воситаси сифатида қўлланиладиган жисмоний машқлар нималардан иборат?

Жавоб: Спорт машқининг асосий воситаси ҳисобланмиш жисмоний машқлар 1) танланган мусобақа машқлари; 2) махсус – тайёрлов машқлари; 3) умумий тайёрлов машқларидан иборат.

74-савол. Спорт машқининг асосий тамойиллари нималардан иборат?

Жавоб: Спорт машқининг асосий тамойиллари бўлиб; юксак кўрсаткичларга интилиш, спортчининг умумий ва махсус тайёргарлигининг бирлиги, спорт машқи жараёнининг узлуксизлиги, спорт машқида юкламаларни аста-секин ортириб бориш, спорт машқи юкламасининг тўлқинсимон ўзгариши, спорт машқи жараёнининг даврийлиги тамойиллари саналади.

75-савол. Спорт машқи жараёни қандай даврларга бўлинади?

Жавоб: Спорт машқи жараёни катта (жумладан, йиллик ва ярим йиллик) ҳамда кичик (бир неча кун, бир ҳафталик) даврларга бўлинади.

76-савол. Спорт машқини даврлаштиришда қайси жиҳатлар ҳисобга олиниши зарур?

Жавоб: Спорт машқи жараёнларининг ўзгаришининг сабаблари ва шароитлари, спорт машқи даврларининг миқдори ва давомийлиги, мусобақа шартлари, мавсум иқлим шароитлари, спорт машқининг тайёрлов даври, мусобақа даври, ўтиш даври хусусиятлари спорт машқини даврлашда ҳисобга олинади.

77-савол. Бир йиллик спорт машқининг тайёрлов даври қандай босқичларда амалга оширилади?

Жавоб: Тайёрлов даврининг биринчи босқичи умумий тайёргарлиги даври деб саналади. Тайёрлов даврининг иккинчи (махсус тайёргарлик) босқичи бўлиб ҳисобланади. Ҳар бир босқичда ўзига хос вазифалар бажарилади.

78-савол. Спорт машқининг асосий босқичлари нималардан иборат?

Жавоб: Спорт машқининг асосий босқичлари: дастлабки спорт тайёргарлиги босқичи, бошланғич ихтисослашиш босқичи, чуқур такомиллаштириш босқичи, спортда “узоқ йиллар яшаш” босқичларидан иборат бўлиб ҳар бир босқич ўзига хос саналади.

79-савол. Спорт формаси (шакли) тушунчаси нима?

Жавоб: Спорт формаси педагогик нуқтаи назардан қараганда спортчининг ютуққа эришишига оптимал тайёр экани, ҳамма томонлама, рухий, жисмоний, техник ва тактик жиҳатдан юқори даражада етилганлик эканлигидан иборатдир. Спорт формасини доимо сақлаб туриш мумкин эмас,

у вақтинча сақланади ва маълум муддатда йўқотилади. Бунинг турли сабаблари мавжуд.

80-савол. Дунё миқёсида спорт ишларини қайси ташкилот мувофиқлаштиради?

Жавоб: Дунё бўйича спорт ишларини спорт турлари бўйича халқаро федерациялари амалга оширади, мувофиқлаштиради.

81-савол. Спортчининг асосий мақсади нимага қаратилган?

Жавоб: Спортчининг асосий мақсади юқори спорт натижасига эришишга қаратилган.

82-савол. Спорт турлари ҳаракат фаолияти фаоллигига кўра қандай турларга бўлинади?

Жавоб: Спорт турлари ҳаракат фаолияти фаоллигига кўра 5-турга бўлинади ва улар қуйидагилардан иборат.

1 - гуруҳ мусобақаларда юқори даражада ривожланган жисмоний сифатларни намоён этишга талаб этади ва бу спорт турларида натижаларга эришиш спортчининг тайёргарлик асосида ўзлаштирган шахсий имкониятларига боғлиқ бўлади.

2 - гуруҳни ҳаракат фаолиятларини техник воситалар орқали оширишга қаратилган спорт турлари ташкил этади. (мотоспорт, автоспорт, авиаспорт, яхта ва бошқалар) Спорт натижаларига эришиш техник воситасининг ҳаракатига ва спортчининг ушбу воситани бошқариш қобилиятига боғлиқ.

3 - гуруҳ махсус қуроллар орқали мўлжалга отишга қаратилган спорт турларидан иборат. (милтиқ, камон ва бошқалар)

4 - гуруҳ конструкторлик фаолиятини намоён қилишга қаратилган спорт турлари. (автомодилчилик, авиамодилчилик ва бошқалар)

5 - гуруҳ ақлий фаолият орқали мусобақалашиш ва рақибни енгишга қаратилган спорт турлари (шахмат, шашка ва бошқалар) дан иборат.

83-савол. Соғлом турмуш тарзи кечириш нималардан иборат?

Жавоб: Соғлом турмуш тарзи кенг маъноли тушунча бўлиб, меҳнат ва дам олишни тўғри режалаштириш, унумли меҳнат қилиш, фаол дам олиш,

жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш, организмни чиниқтириш, шахсий ва умумий гигиена қоидаларига риоя қилиш, ёмон одатлардан ўзини тийиш, инсонлар билан оилада, ишда, ўқишда ва жамоада, умумжамоа жойларида тарбияли яхши муносабатда бўлиши демакдир.

84-савол. Жисмоний сифатлар нима?

Жавоб: Инсон ҳаракат фаолиятининг фаоллигини тарбиялашга қаратилган сифатларга жисмоний сифатлар деб айтилади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

Меъёрий – ҳукукий ҳужжатлар:

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни (Янги таҳрири). – Т.: 2015 йил 4-сентябрь.
2. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни. – Т.: Шарқ 1997 йил. 29 август, 9-сон.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлатириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида” ги ПФ-4947-сонли фармони // “Халқ сўзи” газетаси 2017 йил., 8 феврал №28.
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли фармони.
5. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2017 йил 6 апрелдаги “Умумий ўрта таълим ва ўрта махсус, касб-хунар таълимининг давлат таълим стандартларини тасдиқлаш тўғрисида” ги 187-сонли қарори.
6. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2017 йил 15 мартдаги “Умумий ўрта таълим тўғрисидаги низомни тасдиқлаш ҳақида” ги 140-сонли қарори.
7. Мирзиёев Ш.М. “Буюк келажагимизни мард ва олийжаноб халкимиз билан биргаликда қурамиз”. – Тошкент. 2017-йил.
8. Каримов И.А.Юксак маънавият-енгилмас куч: – Т.: Маънавият, 2008 й, 176 бет.

Асосий адабиётлар:

9. Абдуллаев А., Холкелдиов Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Дарслик – Т.: 2005 йил. – 269 б.
10. Абдуллаев А., Ш. Хонкелдиев Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Дарслик – Т.: 2013 йил. – 462 б.
11. Абдумаликов Р., Қудратов Р. Соғлом авлод тарбиясида жисмоний тарбия ва спорт. Услубий қўлланма. Т.: 2003 йил. – 90 бет.

12. Абдумаликов Р., Юнусов Т. – Т.: Ўзбекистонда жисмоний тарбия таълимнинг ривожланиши. Услубий қўлланма. – Т.: 1992 йил. 145 б.
13. Адигон Б.Р. Бошланғич таълимни ижодий ташкил этишнинг назарий асослари. Пед.фандок... дисс. – Бухоро, 2002. – 276 б.
14. Анохин П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем // Системный механизмы высшей нервной деятельности: Избр. Труды. – М.: Наука, 2008 г. – 240 с.
15. Аҳмедов Ф.Қ. Жисмоний таълимда миллий анъаналардан фойдаланишнинг ўрни. Монография Тошкент “Фан” нашриёти. – 2010 йил. – 95 б.
16. Аҳмедов Ф.Қ. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси фандан 101- саволга 101 жавоб Жиззах – 2011 йил. 16 б.
17. Аҳмедов Ф.Қ., Атамуродов Ш.Ў ва бошқалар. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия. Услубий қўлланма. Тошкент: – 2013 йил. – 111 б.
18. Аҳмедов Ф.Қ., Атамуродов Ш.Ў. Бошланғич синфларда жисмоний маданият дарслари. Услубий қўлланма. Тошкент: – 2017 йил. – 139 б.
19. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизмида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. Монография. Тошкент: – 2005 йил. – 278 б.
20. Бондоревская Е.В. Кульневич С.В. Педагогика: Личность в гуманистических теориях и системах воспитания: учеб, пособие для студентов сред. И высш. Пед. Учеб, заведений, слушателей ИПК и ФПК. Ростов н/д: учитель, – 2009 г. – 279 с.
21. Богдонов Б.П. Физическая культура в начальных классах. Учебное пособие. Москва: – 1996 г. – 165 с.
22. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебник. Кнорус. Москва: – 2016 г. – 164 с.
23. Войнер Э.Н. Общая волеология. Липецк: Изд-во Липецкого гос.

Пед. Инта – 2006 г. – 184 с.

24. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Ўқув қўлланма, Тошкент., Ўз ДЖТИ, – 2005 й – 171 б.

25. Иброҳимов Ў., Рафиев Ҳ. Спорт ва кадрият. Ўқув услубий қўлланма –Т.: “Янги аср авлоди”, – 2009 йил. – 174 б.

26. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар: дарслик Т: – 2004 й. – 334 бет.

27. Матвеев Л.П. Теория и методика физического культуры. Учебник М: – 1991 год. – 245 с.

28. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. Учебник. Москва: – 2000 г. – 252 с.

29. Махкамжонов К., Туленова Х. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Маруза матн. ТДПУ – 2001-2002 йил. – 96 б.

30. Махкамжонов К., Хўжаев Ф. Жисмоний тарбия. (1-синф) ўқув қўлланма. Т.: – “Ўзбекистон” – 2010 йил.

31. Махкамжонов К., Хўжаев Ф. Жисмоний тарбия. (2-синф) ўқув қўлланма. 3-нашри. Т.: – “Ўзбекистон” – 2018 йил.

32. Махкамжонов К., Хўжаев Ф. Жисмоний тарбия. 3 - синф ўқувчилари учун ўқув қўлланма 5– нашри.Тошкент: – 2016 йил.

33. Махкамжонов к., Хўжаев Ф. Жисмоний тарбия. 4 - синф ўқувчилари учун ўқув қўлланма 7-нашри.Тошкент: - 2017 йил. 173 б.

34. Махкамжонов К.М., Хўжаев П. Жисмоний тарбия 1-4- синф учун ўқув қўллами. Тошкент: – 2008 йил. – 186 б.

35. Махсумжонов В.К. “Бошланғич синфларда жисмоний тарбия”. Т– 1992 йил.

36. Масалова О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношение к здоровью. Учебное пособие. Кнорус. Москва: 2016. – 184 с.

37. Рафиев Ҳ.Т. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Маруза матни. Самарқанд: – 2005 йил. – 98 б.

38. Саломов Р. Спорт машғулотларининг назарий асослари: Ўқув қўлланма. Тошкент: 2005 йил. – 261 б.
39. Саломов Р., К.Махкамжонов. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Ўқув қўлланма. Тошкент: 2005 йил. – 176 б.
40. Саломов Р.С, Арипов Ю., Утенов О.У. Мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбияси услубияти асослари. Ўқув қўлланма. Т: “Иқтисод молия” – 2010 йил. – 159 б.
41. Соатов Н., Наджимов Ф. “Мактаб жисмоний тарбияси”. Услубий қўлланма. Т:– 2016 йил. – 122 б.
42. Туленова Х.Б. Малинина Н.Н., Умумривожлантирувчи машқларни ўргатиш методикаси: Ўқув қўлланма ТДПУ: – 2005 й. 178 б.
43. Усмонхўжаев Т.С., Турсунов Ў., Мелиев Х. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. ўқув қўлланма. Тошкент: – 2008 йил.
44. Усмонхўжаев Т., Х.Мелиев. Миллий харакатли ўйинлар. Ўқув қўлланма. –Т.: “Ўқитувчи”, – 2000 йил.
45. Умумий ўрта таълимнинг жисмоний тарбия бўйича ўқув дастури. Тошкент: – 2010 йил. – 84 б.
46. Умумий ўрта таълимнинг жисмоний тарбия фанидан давлат таълим стандарти. (1-9-синф). Тошкент: – 2017 йил. – 80 б.
47. Ҳасанбоев Ж., Тўракулов Х ва бошқалар. Педагогика фанидан изохли луғат. Тошкент: – 2009. 239– бет ва 671– бетлар.
48. Холодов Ж.К, Кузетсов В.С Теория и методика физического воспитания И спорта. Учебное пособие. Москва : – 2011 йил. – 104 с.
49. Холдоров Т.Х., Туленова Х.Б. Жисмоний тарбия, спорт, туризм, халқ миллий ўйинларининг назарий ва амалий асослари. Услубий қўлланма. ТДТУ босмахонаси, – 2007 й. – 142 б.
50. Хўжаев Ф., Усмонхўжаев Т. “Бошланғич синфларда жисмоний тарбия дарслари”. Методик қўлланма. Т– Ўқитувчи – 1996-йил. – 183 б.
51. Хўжаев Ф. Жисмоний тарбия 1-синф ўқитувчилари учун методик қўлланма: Тошкент:-2015 йил. 166 б.

52. Хўжаев Ф. Жисмоний тарбия 2-синф ўқитувчилари учун методик қўлланма: Тошкент:– 2015 йил. 165 б.

53. Хўжаев Ф. Жисмоний тарбия 3-синф ўқитувчилари учун методик қўлланма. Тошкент:– 2015 йил. – 165 б.

Электрон таълим ресурслари.

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziyounet.uz
4. www.lex.uz
5. www.bilim.uz
6. www.gov.uz

М У Н Д А Р И Ж А

Кирish	4
I-қисм. Бошланғич синфлар жисмоний тарбия назарияси.	
1.1. Бошланғич синфлар жисмоний тарбия назарияси ва методикаси фанининг кенесини ҳақда таърифлари.....	7
1.2. Ўзбекистон Республикаси ҳукуматиининг жисмоний маданият ва спорт бўлини келбур қилган ҳужжатларининг аҳамияти.....	9
1.3. Бошланғич синфлар жисмоний тарбия назариясига оид дастлабки асосий тушунчалар.....	13
1.4. Бошланғич синфлар жисмоний тарбия воситалари.....	16
1.5. Жисмоний тарбиясининг дидактик тамойиллари.....	24
1.6. Бошланғич синфлар учун машғулотларда қўлланиладиган жисмоний тарбия методлари.....	32
1.7. Харакатларни ўргатиш жараёни асослари.....	51
II-қисм. Бошланғич синфлар жисмоний тарбиясининг методикаси.	
2.1. Жисмоний сифатларни (куч, тезкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик, индамлилик) тарбиялаш методикаси.....	70
2.2. Умумий ўрта таълимнинг Давлат таълим стандарти.....	91
2.3. Бошланғич синфлар учун жисмоний тарбия дақиқалари.....	127
2.4. Бошланғич синфлар жисмоний тарбия дарсларининг тузилиши.....	132
2.5. Жисмоний маданият бўйича намунали дарс ишланмаси.....	138
2.6. Жисмоний тарбия дарсини педагогик тахлил этиш схемаси.....	140
2.7. Синфдан ташқари олиб бориладиган жисмоний тарбия ишларига тивсеф.....	147
2.8. Спорт машғулотларининг назарий асослари.....	151
2.9. Спорт машғулотининг воситалари ва методлари.....	155
Мустақил таълимни ташкил этишнинг шакли ва мазмуни.....	160
Жисмоний маданият ўқитувчи ва талабалар билиши зарур бўлган муҳим маълумотлар.....	161
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.....	178

Аҳмедов Фурқат Қўлдошев
Атамуродов Шодиёр Ўролович

БОШЛАНГИЧ СИНФЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ

*(5111700-Бошлангич таълим ва спорт тарбиявий иш йўналишида тахсил
оладиган талабалар учун ўқув қўлланма)*

Muharrir: S. T. Xashimov
Musahhih: H. Zakirova
Sahifalovchi: A. Hidoyatov

Нашриёт лицензияси №АІ 242, 04.07.2013 й.
Офсет қоғози. Босишга рухсат этилди 02.12.2019.
Формат 84x108 ¹/₃₂. Гарнитура «PT Serif».
Босма табоқ 11.5 Адади 300 нусха. Буюртма №89.

«VNESHINVESTPROM» масъулияти
чекланган жамияти.
100029, Тошкент шаҳри, Навоий кўчаси, 30.
Тел./факс: (+99871) 244-75-75

ISBN 978-9943-4444-4-7



9 789943 444447