

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
TURIZM VA SPORT VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA  
MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA  
MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI**

*Jumanov Ortugmat Sangilboyevich*

# **JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYOTI**

Uslubiy qo‘llanma.  
(Umumiy o‘rta ta‘lim maktablari jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining  
malaka oshirish kursi uchun).

**TOSHKENT – 2021**

UO‘K 796(072)

KBK 75ya7

J 87

Jumanov Ortugmat Sangilboevich

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti [Matn]: uslubiy qo‘llanma / A. X. Hasanov.– Toshkent: ChP “Umid Design”, 2021. - 52 b.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti fanini o‘rganish jarayonida tinglovchilar jismoniy tarbiya va sportning rivojlanish xususiyatlari, умумталим maktablardagi jismoniy tarbiya darslarining mohiyati, sport turlaridan hakamlilik qilish qoidalari, jismoniy tarbiya darslarining tahlillari, musobaqalarni o‘tkazish qoidalari haqida ma‘lumotlarga ega bo‘ladilar.

### **Tuzuvchi**

O. S. Jumanov Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati kafedrasini mudiri, p.f.n., dotsent.

### **Taqrizchilar**

B. I. Ne‘matov Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedra dotsenti v.b., PhD.

F. Abdullayev Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedra dotsenti v.b., p.f.n.

Mazkur uslubiy qo‘llanma Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy - metodik ta‘minlash, qayta tayyorlash va

malakasini oshirish markazi Ilmiy - metodik Kengashining yig‘ilishida muhokama qilingan va nashrga tavsiya qilingan (2020 yil 25-sentabr, 8 - son).

## KIRISH

Hozirgi davrda O'zbekiston Respublikasida mustaqillik yillarida jismoniy tarbiya va sportning xususiyatlarini, O'zbekistonda jismoniy tarbiya va olimpiya sporti rivojlanishining raqamli ko'rsatkichlarini qiyosiy tahlili, jismoniy tarbiya, ommaviy sport va olimpiya harakatining uzluksiz tizimlarini shakllanish jarayonlarini o'rganish eng dolzarb masalalarga kiradi.

O'zbekistonda mustaqillik davrida jismoniy tarbiya va sport sohasining rivojlanishi mamlakatimizda amalga oshirilayotgan siyosiy, iqtisodiy va ijtimoiy islohotlarning samarali natijasidir. Mamlakatimiz qudratini belgilaydigan eng asosiy omillardan biri bu shu yurtda yuksak ma'naviyatli, jismonan va ruhan sog'lom, har tomonlama barkamol avlodni tarbiyalash masalasidir.

Ma'naviy barkamol va jismoniy sog'lom insonni tarbiyalashning muhim vositasiga aylangan sport olimpiya g'oyalari va olimpiya qadriyatlarini keng targ'ib etishga xizmat qilmoqda. Jismonan sog'lom, ma'naviy yetuk, yuksak intellektual salohiyat, zamonaviy bilimlarga ega, mustaqil fikrlaydigan, kelajakka ishonch bilan qaraydigan barkamol avlodni tarbiyalash asosiy vazifalar sifatida belgilandi. Bu yo'nalishdagi ishlar talaba-yoshlarda zamonaviy dunyoqarash, ularning ongiga vatanparvarlik, milliy va umuminsoniy qadriyatlarga hurmat, o'z Vatanga xizmat qilish kabi yuksak tuyg'ularni kamol toptirishga qaratilgan. Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga qaratilgan amaliy ishlar natijasida, milliy ta'lim dasturiga binoan jismoniy tarbiya va sport sohasiga yuksak intellektual salohiyatga ega bo'lgan, yuqori malakali mutaxassis kadrlarni tayyorlash ishlari yo'lga qo'yildi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi fani jismoniy tarbiya va sport tizimidagi eng kerakli predmet hisoblanadi. Fanning asosiy maqsadi jismoniy tarbiyaning shakllanishi, atamalari, uning vositalari, dars tahlillari, jismoniy tarbiya sifatleri va musobaqalar o'tkazish tizimlari haqida ma'lumotlar berilgan.

## **JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYOTNING MAXSUS ATAMALARI**

U yoki bu kasb egalari o'zaro muloqot davomida o'z kasbi va hunariga oid ma'lum tushunchalar va iboralardan foydalaniladilar. Fanning ma'lum sohasini o'rganish va uni o'zlashtirish ana shu yetakchi tushunchalarning mazmunida yetadi.

Ularning mazmuni va hajmini aniqlamay turib, jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyotining ko'pdan-ko'p ayrim hodisalari va masalalarini to'g'ri tushunib olish qiynilashadi, jismoniy madaniyat nazariyasini o'rgatadigan fanni muvaffaqiyatli egallab bulmaydi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasida ko'llaniladigan yetakchi tushunchalarga quyidagilar kiradi: jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy madaniyat, jismoniy madaniyat tizimi, jismoniy bilimlar, jismoniy kamolot (jismoniy mashqlar, jismoniy sifatlar, prinsiplar va boshqa tushunchalar darslikning lozim bo'lgan boshqa bo'limlarida ko'rib chiqiladi) va h.k. Nima uchun yuqorida sanab o'tilgan tushunchalar asosiy tushunchalar deyiladi-yu, boshqalari, masalan, jismoniy mashq, sport, tushunchalari asosiy tushuncha deb hisoblanmaydi? Tegishli faoliyatni to'g'ri aks ettiradigan barcha tushunchalar o'z ahamiyati jihatidan birdek muhimdir, bular to'g'risida darslikning tegishli boblarida gap ketadi. Bu yerda bo'lsa jismoniy madaniyatning asosiy, eng muhim sifatlari umumlashtirilib, ko'rsatilgan tushunchalargina olingan xolos.

Jismoniy rivojlanish – bu, inson organizmining asta-sekinlik bilan tabiiy shakllanishi, tashqi ko'rinishi va xizmatining o'zgarish jarayonidir.

Rivojlanish davrini uch fazaga ajratish mumkin: uning yuqori darajasi, nisbatan stabillashgan (barqarorlik) va inson jismoniy imkoniyatlarining asta-sekinlik bilan pasayishi. U tabiatning ob'ektiv qonunlariga organizm va uning yashash sharoitlari birligi qonuniga, xizmat va tuzilish (struktura) o'zgarishlarning bir-birini taqozo etish qonuniga, organizmda asta-sekin miqdor va sifat o'zgarishlari qonuniga va boshqa qonunlarga bo'ysunadi. Boshqacha aytganda, jismoniy rivojlanish ob'ektiv va biologik qonuniyatlar majmuasidan iborat. Bulardan eng muhimi, muhit va organizm rivojlanishining bir butunligi qonunidir.

Yuqoridagilarni o'quvchilarga qo'llaganimizda, o'qish sharoiti, mehnat va mustaqil ishlash, dam olishni hisobga olishga to'g'ri keladi. Bularning barchasi bolalarning jismoniy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

Nasldan-naslga o'tadigan tabiiy hayotiy kuchlar, jismoniy qobiliyatlar ham jismoniy rivojlanishning muhim zamini ekanligi, shuning uchun ham yuqori natijalarga erishish har qaysi o'quvchi uchun nasib bo'lmasligini, ammo har qanday o'quvchi o'z organizmining jismoniy rivojlanishiga vijdonan, sistemali, maqsadga muvofiq ravishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish orqali ijobiy ta'sir eta olishligini e'tirof etishimiz lozim.

Jismoniy rivojlanishning shiddatli (keskin) davri, maktabgacha yoshdagi va kichik maktab yoshidagi davrga to'g'ri keladi va butun maktab yoshidagilik davrida davom etadi.

Amaliyotda jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichlari degan iboraga duch kelamiz. Bu odam tanasi va uning a'zolarini ulchash orqali mutaxassisning o'zini, unda shug'ullanuvchilarni yoki individning jismoniy rivojlanishi haqidagi antropometrik ma'lumotlardir.

Jismoniy rivojlanishning yo'nalishi, xarakteri, darajasi, shuningdek, inson o'zida kamol toptiradigan fazilatlar va qobiliyat turmush sharoitlari va madaniyatga ko'p jihatdan bog'liqdir. Jismoniy rivojlanish qonunlarini egallash, ulardan jismoniy madaniyat maqsadlarida foydalanish-jismoniy madaniyat nazariyasi va praktikasining muhim vazifasidir.

Shunday qilib, kishilarni ijtimoiy sharoitlari jismoniy rivojlanishida hal qiluvchi ahamiyatga egadir. Bular orasida mehnat bilan madaniyat, chunonchi jismoniy madaniyat muhim rol o'ynaydi.

Jismoniy madaniyat. Madaniyat deganda, ma'lum maqsadni mo'ljallab insonga ta'sir etmoqlik va uning qobiliyatlarini maqsadga muvofiq rivojlantirishga yo'naltirilgan, ijtimoiy – siyosiy va ahloqiy – estetik ideallarda, madaniyatlangandagidek yuksak orzularga erishish jarayoni tushuniladi.

Madaniyat bu – kishilarning (insonning) madaniy faoliyati sohasi, ana o'sha madaniyatni o'zlashtirish, uning yutuqlarini takomillashtirish va avloddan-avlodga o'zlash usulidir. Jismoniy madaniyat inson jismoniy kamolotining pedagogik tizimi deb ham qaraladi. Jismoniy madaniyat jaryonida maxsus oldindan ishlab chiqib qo'llaniladigan jismoniy mashqlar tizimidan, tabiatni sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillar qo'shib foydalaniladi. Harakat malakalari va ko'nikmalari

shakllantirish, harakat sifatlarini rivojlantirish hamda har tomonlama morfofunksional rivojlangan organizmni takomillashtirish uchun maxsus bilimlardan foydalanish jamiyat talablariga muvofiqlashtiradi. Boshqa soʻz bilan aytganda, jismoniy madaniyat pedagogik jarayon tarzida kishilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy bilim egallashini oʻz zimmasiga oladi.

Jismoniy madaniyat bu – pedagogik jarayon boʻlib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirish, uning hayoti uchun muhim boʻlgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bogʻliq boʻlgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan. Mana shu taʼrifda jismoniy madaniyatning insonni madaniyatlashning mustaqil turi sifatidagi oʻziga xosliga taʼkidlab oʻtilgan.

Jismoniy madaniyatga oid boʻlgan bu oʻziga xoslikning tarkibida ikki ta alohida maʼnoga ega boʻlgan "jismoniy bilim" va "jismoniy sifatlarni rivojlantirish" deb atalgan tushuncha yetadi.

«Jismoniy bilim» termini yangi davrdagi jismoniy madaniyatning eng avvalgi tizimlarida uchraydi. Masalan, Fit "oʻz vujudini madaniyat" qilish maqsadida jismoniy mashqlar zarurligi haqida gapirgan edi.

Jismoniy bilim jismoniy mashqlarni bajarishga oid maxsus nazariy tushunchalar va ularni lozim boʻlganda turmushda qoʻllash mahorati va koʻnikmalarini oʻz ichiga oladi. Pestalossi bolalarning vujudini madaniyatlarini astoydil yuklab chiqqan. P. F. Lesgaft jismoniy bilim berishni, jismoniy madaniyatning kengaytirilgan maʼnosi deb tushuntirgan. Lekin Lesgaftning jismoniy madaniyat haqidagi taʼlimotning asosiy gʻoyasi tom maʼnodagi jismoniy taʼlim gʻoyasi edi.

P. F. Lesgaft jismoniy madaniyat jarayonida bolalar ayrim harakatlarni ajratib olishlari va ularni oʻzaro taqqoslashni, ularni ongli ravishda boshqarishni va toʻsiqlarga moslashtirishni, bu toʻsiqlarni iloji boricha chaqqonlik va qatʼiyat bilan oʻtishni(engishni), boshqacha qilib aytganda, iloji boricha kamroq vaqt mobaynida oz mehnat sarflangan holda, ongli ravishda eng koʻp jismoniy ish qilishni yoxud koʻrkam va gʻayrat bilan harakat qilishni oʻrganishlari kerak, deb hisoblardi. Bu yerda gap, bir tomondan, toʻgʻri harakat koʻnikmalarini hosil qilish hakida, ikkinchi tomondan, harakatlarni bajarishga ongli munosabatda boʻlish negizida koʻnikmalardan turli hayotiy vaziyatning turli tasavvur hamda mahoratni qaror toptirish haqidagi bormoqda.

Bir butun jarayonining bu tomonlari bir-biri bilan mustahkam bogʻlangan. Masalan, agarda oʻquvchilar yugurish mashqlarini koʻp

martalab, uning bajarilish texnikasini o'zlashtirish maqsadida takrorlayversalar, shu vaqtning o'zida ham kuch, ham chidamlilik va ayrim hollarda tezkorlik ham madaniyatlanadi. Boshqa tomondan, o'sha yugurish mashqlarni katta tezlik bilan takrorlansa (tezkorlikni madaniyatlash uchun), u holda mashq texnikasi mustahkamlanadi va takomillashadi, shu vaqtning o'zida esa ta'lim, bilim berish vazifalari ham hal kilinadi.

Jismoniy mashqlarni bajarish jarayoni nafaqat jismoniy, hattoki shug'ullanuvchilarning ruhiy holatiga, ularning emotsiyasiga (xis-tuygusiga), irodasiga, axloqining namoyon bo'lishiga ham ta'sir ko'rsatadi. Ana shular hisobiga madaniyati vazifalarning hal qilinishi uchun kerak bo'lgan qulay sharoit yuzaga keldi.

Jismoniy madaniyat jarayonida hamisha ham madaniyatli, ham ta'limiy elementlarning mavjudligi uni bir butun pedagogik jarayon deb qarashga olib keladi. Qayd qilingan elementlar quyilgan vazifaga qarab, har biri alohida ko'rinishda namoyon bo'ladi. Jismoniy madaniyatda jismoniy rivojlanish qonunlari ham, jismoniy madaniyatning ijtimoiy qonunlari ham aks etadi.

Jismoniy madaniyatning sotsial qonunlaridan foydalanishi xarakteri va usuli aslida jamiyatning iqtisodiy va siyosiy tuzumidan kelib chiqadi. Bu jismoniy madaniyatga ijtimoiy xarakter beradi, sinfiy jamiyatda esa madaniyat hukumron sinflarning manfaatlariga bo'ysundirildi.

Jismoniy madaniyat – abadiy kategoriyadir, shu ma'nodaki, madaniyatning bu yo'nalishi jamiyat paydo bo'lgandan beri mavjud bo'lib, bundan ko'pi ham ijtimoiy ishlab chiqarishning va inson hayotining zaruriy shartlaridan biri sifatida davom etaveradi.

Jismoniy madaniyatning ijtimoiy hodisa sifatida o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, u asosan jamiyatga inson jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qiladi.

Jismoniy tayyorgarlik. Jismoniy madaniyatda uchta asosiy yo'nalish mavjud bo'lib, inson jismoniy madaniyati ana o'sha ramkalar asosida amalga oshiriladi. Ular umumiy jismoniy tayyorgarlik, hunar-kasb jismoniy tayyorgarligi, sport tayyorgarligidir.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sog'lig'ini mustahkamlashga, keng doirada harakat malakalari va ko'nikmalariga ega bo'lishiga, o'zidan keyingi maxsus tayyorgarlikka zamin bo'lishi uchun xizmat qiladigan asosiy harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik maqsadida jismoniy madaniyatning barcha turdagi vositalaridan, xilma-xil jismoniy mashqlardan, tabiatning

sogʻlomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillardan foydalanilmoqda. Umumiy jismoniy tayyorgarlik jismoniy madaniyatning barcha etaplarida koʻprok maktab jismoniy tarbiya tizimida, ommaviy jismoniy madaniyat ishlarida va jismoniy mashqlar bilan individual shugʻullanish shakllari orqali amalga oshirilmokda.

Kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi bu jismoniy madaniyatning mutaxassislashtirilgan aniq mehnat turi va mudofaa faoliyatiga tayyorlashga yoʻnaltirilgan jarayondir. Bunda asosan, jismoniy mashqlarning hunar yoki kasbga yaqin boʻlgan turlaridan foydalaniladi. Kasbga yoʻnaltirilgan jismoniy tayyorgarlik vositalarining qoʻllanishi mehnat harakat malakalarining shakllanishini egallash jarayonini tezlashtiradi, mehnat unumdorligini oshiradi, organizmning, tashqi muhit taʼsirining zararli faktorlariga qarshilik koʻrsatishini yaxshilaydi.

Umumiy va kasb jismoniy tayyorgarligi deb ajratish maʼlum darajada shartli boʻlib, ikkala yoʻnalish ham bir-birini toʻldiradi. Sport tayyorgarligi jismoniy madaniyatda maxsus yoʻnalishni ifoda etadi. Buning vazifasi insonni tanlab olingan biror sport turida yuqori natijalarga erishishni taʼminlashdir.

Jismoniy madaniyatda sport tayyorgarligi, organizmning funksional imkoniyatlarini takomillashtirish bilan bogʻliq boʻlgan, yuqori sport natijasi kishilarning jismoniy tayyorgarligini baholash kriteriyasiga aylanadi va jismoniy madaniyatga moʻljall sifatida juda keng koʻlamda qoʻllaniladi.

**Jismoniy madaniyat** – umumiy madaniyatning bir qismi, uning yuksalishi jamiyat rivojlanishining sotsial, iqtisodiy oʻsish darajasiga uzviy bogʻliq boʻladi.

Jismoniy madaniyat – muayyan tarixiy sharoitlar mahsuli. Har bir ijtimoiy-iqtisodiy formatsiya jamiyat aʼzolari jismining madaniyati xarakterli boʻlib bu jismoniy madaniyat jamiyat taraqqiyotining muayyan davridagi butun bir xalq boyligi, mulki boʻlib shaxsning har taraflama bar-kamolligining mushtarak va majburiy sharti boʻlib qolaveradi.

Jismoniy madaniyat nazariyasining asosiy tushunchalari ichida jismoniy madaniyat (jismoniy madaniyat) keng, jamlovchi tushuncha boʻlib, jismoniy madaniyat «jismoniy madaniyat» tushunchasining tarkibiy qismii sifatida uch xil yoʻnalishga ega boʻlgan pedagogik jarayonni oʻz ichiga oladi.

Maktab jismoniy madaniyati – bolalarni jismonan tayyorlash uchun kishilik jamiyati yaratgan va foydalanayotgan moddiy maʼnaviy boyliklari majmuidir.



Moddiy boyliklar xilma-xil sport inshootlari, maxsus anjomlar, uskunalar, mablag'lar, jamiyat a'zolarining jismoniy kamoloti darajasi (sport yutuklari) demakdir. Ma'naviy boylik esa madaniyat ti-zimi yaratgan, shakllantirgan g'oyaviy, ilmiy, tashkiliy, amaliy va maxsus ilmiy yutuqlar hisoblanadi. Jismoniy madaniyat orqali har qanday inson o'ziga munosib jismoniy madaniyat mazmunini o'zlashtiradi, shu soha yutug'i uning shaxsiy mulkiga (boyligiga) aylanadi.

Jismoniy madaniyatning rivojlanishida ma'lum xizmatlarni bajargan inson harakat faoliyatini ratsional me'yori (normalari)ni belgilash;

– jismoniy madaniyatga oid madaniy axborotni to'plash (axboriylik) xizmati va uni avloddan-avlodga uzatish va tarqatishga vositachilik qiladi;

– shaxslararo muloqot, o'zaro aloqa (kommunikativlik) munosabatlarni shakllantiradi;

– shaxsning harakat estetikasi talabini qondirish bilan bog'liq (estetikaga oid) xizmati;

– insonning doimiy harakat qilishga bo'lgan tabiiy talabini qondirish bilan bog'liq bo'lgan va uning kundalik turmush uchun lozim darajadagi jisman yaroqlilik holatini ta'minlash (biologik) xizmati.

Maktab jismoniy madaniyati esa madaniyatlanuvchida jismoniy madaniyatning zaminini shakllanishida asosiy poydevordir. Sport jismoniy madaniyatining tarkibiy qismidir. Sport, xususan, ahamiyatli darajada jismoniy va unga bog'liq bo'lgan qobiliyatlarning rivojlanishini va o'sishini ta'minlaydi. Jamiyat jismoniy madaniyatining tarkibiy qismi hisoblanadi.

**Dars deb** – ikki tomonlama to'g'ri tashkil etilgan, ma'lum bir vaqt bilan chegaralangan maqsad va vazifalarga ega bo'lgan pedagogik jarayondir.

**Jismoniy tarbiya** (arab tilidan olingan bo'lib ya'ni "jismoniy" - tan, tana, vujud, "tarbiya", parvarish, voyaga yetkazish) pedagogik jarayon bo'lib, odam organizmining morfologik va funksional holatini, ruhiy va iroda tomonlarini tarbiyalab, bilim, ko'nikma, malaka sifatlarini yaxshilashga, mehnat va Vatan mudofaasida yuqori natijalarga erishishga qaratilgan.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'quvchilarning holatiga qarab majburiy deb belgilangan. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'quvchilarga jismoniy tayyorgarlikning kichik yo'nalishini beradi va jismoniy tarbiyaning boshqa yo'nalishlarini takomillashtirishga yo'l ochib beradi.

**Jismoniy rivojlanish** bu kishi organizmi shakl va funksiyalarining

o'zgarish jarayoni sanaladi. "Jismoniy rivojlanish" iborasi tor ma'noda qo'llanilganda, u antropometrik va biometrik ko'rsatkichlarni anglatadi (*bo'y, gavda og'irligi, ko'krak qafasi aylanasi, o'pkalarning tiriklik sig'imi, qaddi-qomatining holati va boshqalar*).

"**Jismoniy rivojlanish**" iborasi keng ma'noda qo'llanganda, unga jismoniy sifatlar (*tezkorlik, ephillik, egiluvchanlik, muvozanat saqlay olish, kuz bilan chamalash, kuch, chidamlilik*)ham kiritiladi.

**Jismoniy tayyorligi** – bu harakat ko'nikmalari, malakalari, jismoniy sifatlarning me'yoriy ko'rsatkichi.

Maktab o'quvchilari uchun barcha asosiy jismoniy mashq turlari bo'yicha me'yoriy ko'rsatkichlar va ularni bajarish sifatiga qo'yiladigan talablar ishlab chiqilgan.

**Jismoniy kamolot** – bu jismoniy rivojlanishning tarixan shakllangan darajasi va sog'liqning, hayotga, mehnatga va Vatan himoyasiga har tamonlama jismoniy tayyorgarlikning eng yuqori bosqichi.

"Jismoniy kamolot" o'sib boradigan ijtimoiy ehtiyojlarni ishlab chiqarilishi, shuningdek, kishilar ehtiyojining o'sishiga qarab o'zgarib turadi.

**Jismoniy tarbiya** – bu jismoniy kamolotga erishishga yunaltirilgan pedagogik jarayon sanaladi. Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy, ahloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi amalga oshiriladi.

**Jismoniy ta'lim** – jismoniy tarbiyaning maxsus bilimlar, harakat ko'nikma va malakalarini egallashdan iborat bir turi.

**Jismoniy mashqlar** – harakatlar, harakat faoliyatlari, harakat faoliyatining murakkab turlari (harakatli o'yinlar) bo'lib, ular jismoniy tarbiya vazifalarini xalq uchun vosita sifatida tanlab olingan. "Mashq" iborasi harakat faoliyatini bir necha bor takrorlash jarayonini ifodalaydi.

**Jismoniy madaniyat** – umumiy madaniyatning bir qismi, jamiyatning ijtimoiy-tarixiy amaliyot jarayonida to'plangan inson jismoniy kamoloti sohasidagi moddiy va ma'naviy boyliklari majmuasidir.

**Jismoniy harakat** – ijtimoiy harakatning o'z oldiga aholi jismoniy tarbiyasi darajasini oshirish va sportni rivojlantirishga yordam berishni maqsad qilib qo'ygan maxsus turi. U davlat, jamoat tashkilotlari va xalq ommasining jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish sohasidagi maqsadiga yo'naltirilgan faoliyatini ko'zda tutadi.

## **2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotining vazifalari**

Umumiy ta'lim maktablarida jismoniy tarbiyaning quyidagi vazifalari mavjuddir.

- sogʻlomlashtirish vazifalari;
- taʼlimiy vazifalar;
- tarbiyaviy vazifalar.

**Sogʻlomlashtirish vazifalari.** Hayotni saqlash va sogʻliqni mustahkamlash, jismoniy rivojlanishni yaxshilash, organizm funksiyalarini takomillashtirish, chiniqtirish yoʻli bilan uning turli kasalliklarga nisbatan himoyalanih xususiyatlarini va chidamliligini, tashki muhitning noqulay sharoitlariga (suv va havoning past va yuqori temperaturasi, quyosh nurining taʼsiri) boʻlgan qarshiligini oshirish. Bundan tashqari bolalarning umumiy ish qobiliyatini oshirish ham muhimdir.

Bola organizmi rivojlanishi xususiyatlarini hisobga olgan holda sogʻlomlashtirish vazifalari quyidagilardir:

- suyaklarning toʻgʻri va oʻz vaqtida qotishiga, umurtqa egiklarining shakllanishiga, tovon ravoqlarining rivojlanishiga, boʻgʻim-bogʻlam apparatining mustahkamlanishiga yordam berish;
- tana qismlarining (proporsiyalar) toʻgʻri nisbatda rivojlanishiga, suyaklar oʻsishi va massasini bir tartibga solishga yordam berish;
- barcha mushaklar guruhini rivojlantirish (tana, oyoq, qoʻl va yelka kamari, panja, barmoqlar, tovon, boʻyin, koʻz, ichki organlar, yurak-qon tomirlar, nafas olish va boshqa mushaklar);
- koʻproq zaif rivojlangan bukuvchi mushaklar guruhining rivojlanishiga eʼtibor karatish lozim.

Yurak-qon tomirlari va nafas olish tizimlari faoliyatini takomillashtirishga yordam berish, yurakka qon oqishini kuchaytirish, uning qisqarish ritmini yaxshilash va toʻsatdan oʻzgaradigan yuklamaga moslashish qobiliyatini rivojlantiradi. Koʻkrak qafasi harakatchanligini oʻstirish, chuqur nafas olish, uning ritmi barqarorligiga, oʻpka sigʻimini oshirishga yordam berish, burundan nafas olishni yaxshilaydi. Ichki organlarning (faqat hazm qilish, modda ajralish va boshqalar) toʻgʻri ishlashga yordam beradi.

Termoregulyatsiya funksiyasining toʻgʻri rivojlanishiga koʻmaklashish, markaziy nerv sistemasining faoliyatini takomillashtirish, qoʻzgʻalish va tormozlanish, ularning harakatchanligi jarayonlarining muqobilligiga, shuningdek harakat analizatori, sezgi organlarining takomillashuviga yordam berish.

**Taʼlimiy vazifalar** Umumorta taʼlim maktablarida jismoniy tarbiya jarayonida quyidagi taʼlimiy vazifalar hal etiladi:

- harakat ko‘nikma va malakalarini shakllantirish;
- jismoniy sifatlar (chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik, chidamlilikni o‘stirish);
- to‘g‘ri qaddi-qomat, gigiena ko‘nikmalarini tarbiyalash;
- jismoniy tarbiya haqidagi bilimlarni o‘zlashtirish.

Bolalar nerv tizimining plastikligi tufayli ularda harakat ko‘nikmalari nisbatan yengil shakllanadi. Ularning ko‘pchiligidan (emaklash, yurish, yugurish, changida yurish, velosipedda sayr qilish) kundalik harakat vositasi sifatida foydalanadilar.

Bundan tashqari, bolalarni sport o‘yinlariga (badminton, stol tennisi) va sport o‘yinlari elementlari (basketbol, xokkey, futbol, voleybol) ni bajarishga o‘rgatish zarur.

Olingan bilimlar bolalarga jismoniy mashqlar bilan juda to‘g‘ri shug‘ullanish va jismoniy tarbiya vositalaridan mustaqil foydalanish imkonini beradi.

Tarbiyaviy vazifalar jismoniy tarbiya jarayonida bolalarda kun tartibiga rioya qilish, jismoniy mashqlar bilan har kuni shug‘ullanish ehtiyojini hosil qilish bu mashqlar bilan maktabgacha tarbiya tashkilotlarida va oilada mustaqil shug‘ullanish malakalarini rivojlantirish, ularni o‘z tengdoshlari va kichik yoshdagi bolalar bilan o‘tkazish.

Jismoniy tarbiya jarayonida ahloqiy, aqliy, estetik va mehnat tarbiyasini amalga oshirishning katta imkoniyatlari mavjud.

Jismoniy mashqlarni bajarishda xarakterning ijobiy xususiyatlari (uyushganlik, intizomlilik, kamtarlik, kungilchanlik) va ahloqiy fazilat (xalollik, o‘rtoqlik hissi, o‘zaro yordam, topshiriqni masuliyat bilan bajarish) larni tarbiyalash, irodaviy fazilatlar (botirlik, qat‘iylik, o‘z kuchiga ishonch, chidamlilik) ni namoyon qilish uchun sharoit yaratadi.

Jismoniy tarbiya bolalarning aqliy o‘shihiga yordam beradi, chunki asab tizimi va boshqa organ hamda tizimlarning normal faoliyati uchun qulay sharoit yaratiladi, bu esa yaxshirok idrok etish va eslab qolishga yordam beradi. Bolalarda barcha psixik jarayonlar (idrok, tafakkur, xotira, xayol...) shuningdek tafakkur operatsiyalari (kuzatish, taqqoslash, analiz, sintez, umumlashtirish) rivojlanadi.

Bolalarda ijobiy emotsiyalar, tetik, xushchaqchaq kayfiyatni tarbiyalash juda muhimdir, chunki ijobiy emotsiyalar barcha organlar va organizm tizimlarini ishiga yaxshi ta‘sir qiladi.

Jismoniy tarbiya estetik tarbiyani amalga oshirish uchun qulaylik yaratadi. Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida estetik zavqni xis qilish

va idrok etish, go‘zallikni, xaraklarning ifodaliligini, qaddi- qomatning nafisligini, kiyim-bosh, sport jihozlari, tevarak-atrofning go‘zalligini tushunish va to‘g‘ri baholay olish qobiliyatini rivojlantirish; estetik jihatdan ma‘qul xulqqa intilishni, faoliyat, so‘z va xatti-harakatda qo‘polikka murosasiz bo‘lishni tarbiyalash lozim.

Jismoniy tarbiya jarayonida mehnat tarbiyasi ham amalga oshiriladi. Bolalar sog‘lig‘i mustahkamlanadi, harakat ko‘nikmalari shakllanadi, mehnat qilish uchun zarur bo‘lgan jismoniy fazilatlar rivojlanadi. Bolalar binoni, uchastkani jihozlash (sakrash uchun qum to‘ldirilgan o‘ralar, qor uyumlari, sirg‘anish uchun muz yo‘lkalar) qurish, jismoniy tarbiya jihozlarini yasash va ularni tuzatish (uloqtirish uchun qopchalar yasash, nishonlarni bo‘yash), sport kiyimlari, poyabzalni saqlash, ularga qarash, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida jismoniy jihozlarni, atributlarni, o‘yinchoqlarni joy-joyiga qo‘yish va yig‘ib olish bilan bog‘liq mehnat ko‘nikmalarini egallaydilar.

**Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining boshqa fanlar bilan bog‘liqligi.** Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi qator ilmiy fanlar bilan chambarchas bog‘liq. Har qanday fan faqatgina o‘zining ilmiy izlanishlari bilan chegaralanib qolsa to‘laqonli samara bera olmaydi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bir necha fanlar qo‘shilishi orqali maxsus pedagogik muammolarni hal qiladigan predmetga aylangan.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi umumiy pedagogika, psixologiya, inson umrining yoshi davrlarining psixologiyasi va jismoniy madaniyat psixologiyasining ilmiy izlanishlari natijalaridan foydalanadi. Ayniqsa, sport pedagogikasi barcha fanlar bilan uzviy bog‘langan. Oldingi yagona, bo‘laklarga bo‘linmagan jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasidan alohida pedagogika fanlari ajralib chikdi, bular qatorida sport pedagogikasi fanlari ham, lekin ularning so‘nggi rivojida bir-biri bilan o‘zaro uzviy bog‘liqligi namoyon bo‘ldi. Mustaqil fanlar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi ishlab chiqqan umumiy qoidalarga tayanadi, olingan aniq dalillar yangi umumlashtirishlar uchun materialdir. Bu degani, jismoniy madaniyatning butun pedagogik muhitini o‘z ichiga olgan boshlang‘ich, keng ilmiy izlanish va o‘qitish predmetidan asta-sekinlik bilan maxsus sport sohasi fanlari ajralib chiqa boshlagan ligidir: gimnastika, yengil atletika, sport o‘yinlari fanlari va x.k.lar. Ammo jismoniy mashqlarning alohida turlari uchun kerakli bo‘lgan, nisbatan umumiy qonuniyatlar, qaysiki, hamma turlar uchun ta‘sir ko‘rsata olganlari alohida fan bo‘lib ajralmadi va ajralib chiqishi xam mumkin bo‘lmasdi. Ana o‘sha

qonuniyatlarni ishlab chiqish hozirgi zamon jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanining asosini tashkil kiladi.

Biologiya fani bilan bog'liqligi- jismoniy madaniyat vositalarini shug'ullanuvchilar organizmiga ta'siri reaksiyasini o'rganish kerakligiga aloqadordir. Jismoniy madaniyat jarayonini samarali boshqarish anatomiya, fiziologiya, bioximiya, sport tibbiyoti fanlarining qonuniyatlarini hisobga olish bilangina amalga oshirilishi mumkin.

Shuni esda saqlash lozimki, jismoniy madaniyat nazariya va metodikasining boshqa fanlar bilan bog'liqligi bir tomonlama bo'lmay, ikki tomonlamadir. Jismoniy madaniyat haqidagi fanning rivojlanishi aralash fanlarga ta'sir etmay qolishi mumkin emas. Masalan, sportning nazariyasi va praktikasi psixologlar va fiziologlarning bolalar va katta yoshdagilar organizmining potensial imkoniyatlari degan tasavvuriga aytarli tuzatishlar kiritilishiga olib keladi.

### **Jismoniy tarbiya nazariyasi predmeti**

Sport nazariyasi predmeti, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti fanining bir qismi bo'lib, yangidan ajralib chiqqan fandır.

Sport nazariyasi fani sport mashg'ulotlari bilan maxsus tashkil qilingan jarayonda sportchining tayyorgarlik mazmuni va uslubiyoti hamda unga ta'sir qiladigan umumiy qonuniyatlarni o'rganadi.

Sport nazariyasining asosiy atamalariga quyidagilar kiradi: sport musobaqalari, sport harakati, sport faoliyati, sport tayyorgarligi, sport tayyorgarligi tizimi, sport maktabi, sport mashg'ulotlari tizimi, sport ko'rsatkichlari, sport natijalari. Shu atamalar mazmuni va hajmini aniqlab olmasdan turib, sport nazariyasi o'rganadigan fanni muvaffaqiyatli ravishda egallab bo'lmaydi.

**Sport** – qisqa ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati deyilsa, keng ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati shu faoliyat asosidan kelib chiqadigan maxsus tayyorgarlik hamda uning norma va yutuqlari tushuniladi.

**Sport musobaqalari** – ko'rsatish uslubi, sport yutuqlarini baholash va taqqoslash, sport sohasidagi konkurensiyalarni o'ziga nisbatan boshqarishdir. Sport musobaqalari, boshqalar bilan muloqotda bo'lishni kerakli omili, shaxsni tashkil topishini vositasi, inson imkoniyatlarini anglab yetish, etalon ko'rsatkichlarini tuzishga qaratilgan.

Sport musobaqalarini maqsadi – kuchli sportchilar va komandalarni aniqlash, sport mahoratini takomillashtirish, jismoniy madaniyat va

sportni targ'ibot qilish, sport tashkilotlari, murabbiylar, sportchilar, hakamlar faoliyatiga ob'ektiv baho berishdir.

**Sport harakati** – ijtimoiy harakatning maxsus shakli bo'lib, tuzish, rivojlanish, saqlash, sport boyluklarini qabul qilish va almashish, shaxsni tashkil topishi uslubi, jamiyatga ishchi kuchi xamda, Vatanni faol himoyachilarini tayyorlaydi. O'zbekistonda sport harakati g'oyaviy kurashning kerakli sohasi bo'lib, ommaga ta'sir ko'rsatuvchi, insonda milliy ongni tarbiyalovchi tomonlaridan biridir. Sport harakati tarixan quyidagi shakllarni: ommaviy, havaskorlik sportini yaratgan. Bundan tashqari biznes shaklidagi – professional sportni yuzaga chiqaradi.

**Sport faoliyati** – harakat faoliyati rivojlanishini oliy shakli bo'lib, inson faoliyati jarayonining ko'p qirraliligi insonni jismoniy va psixologik rivojlanishi hamda takomillashuvini jamiyatning talabiga nisbatan tashkil qilishdir. Sport faoliyati: shaxsiy sport faoliyati va tashkiliy - pedagogik faoliyatlarga bo'linadi.

Insonning sport faoliyati ikki bir-biriga bog'liq: qayta tashkil topish va tushunib yetish (sportchini bilishi, ko'nikma, malakalarni yuqori sport ko'rsatkichlari) tomoni mavjud.

Funksional atamalar guruhiga tayanch bo'lib, sport tayyorgarligi va sport mashg'ulotlari atamalari kiradi.

**Sport tayyorgarligi** – sportchilar mashg'ulotini qamrab oluvchi, ko'p omilli jarayon bo'lib, musobaqalarga tayyorlanish va qatnashish, mashg'ulot jarayonini va musobaqani tashkil qilish, mashg'ulot va musobaqani ilmiy - metodik va material - texnik tomonidan tayyorlash; kerakli shart-sharoitni, sport ishlari mashg'uloti o'qish va dam olish bilan qo'shib olib borishini hisobga oladi.

Ushbu atamalarni ishlab chiqarishda sport tayyorgarligi tizimi va sport maktabi deb yuritiladi.

**Sport tayyorgarligi tizimi** – bilim, vositalar, uslublar, shakllar va shu muhitda tashkil qilish bilan sportchini eng yaxshi darajada tayyorlashni ta'minlash, shuningdek sportchini tayyorlashni amaliy faoliyatidir.

**Sport maktabi** – sportchilarni tayyorlashni yagona tizimi bo'lib, bir guruh mutaxassislarni ijobiy izlanishga asoslanadi.

**Sport mashg'ulotlari** – bu sport tayyorgarligini bir qismidir. Sport mashg'ulotlari maxsus jarayonni o'z ichiga olib, aniq tanlangan sport turi bo'yicha, sportchini yuqori ko'rsatkichlarga erishishida, jismoniy mashqlar orqali organizmni rivojlantirish, jismoniy sifatlar va

qobiliyatlarni takomillashtirish uchun foydalanilgan maxsuslashtirilgan jarayondir.

– *sport mashg‘ulotlari* pedagogik hodisa bo‘lib, u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yo‘naltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayonidir.

“*Sport mashg‘ulotlari*” atamasi bilan bir qatorda sportchini tayyorlash atamasi ham qo‘llaniladi.

“**Sportchini tayyorlash**” – kengroq tushuncha bo‘lib, u sportda yuksak ko‘rsatkichlarga erishishga tayyor bo‘lishi va uni amalga oshira borishni ta‘minlovchi barcha vositalardan foydalanishni o‘z ichiga oladi.

Umuman sport mashg‘uloti sportchini tayyorlashda biologik va psixologik o‘zgarishlarining murakkab majmuasini yuzaga keltirib, natijada “*mashq bilan chiniqqanlik*”, “*tayyorgarlik*”, “*sport formasida bo‘lishlik*” darajasini yaxshilanishiga olib keladi. “*Mashq bilan chiniqqanlik*” tushunchasi odatda mashg‘ulot ta‘sirini ostida sportchi organizmida sodir bo‘ladigan hamda uning ish qobiliyatini ortishida o‘z ifodasini topadigan biologik (funksional va morfologik) moslashuv o‘zgarishlari ma‘nosida anglanadi. Bular: umumiy va maxsus turga bo‘linadi.

“**Mashq bilan chiniqqanlik**” – mashg‘ulot vositasida organizmning muayyan bir ishga moslashganlik darajasidir.

“**Tayyorgarlik darajasi**” – atamasi, “mashq bilan chiniqqanlik” atamasidan kengroq bo‘lib, tayyorgarlikni qaysi darajada, ekanligini ko‘rsatadi.

“**Sport mashg‘ulotlari tizimi**” – bu sportchilar tayyorlashda beriladigan bilimlarni, tamoyillarni, uslublari va sport ko‘rsatkichini, shuningdek mashg‘ulot jarayonini boshqarish va tashkil qilishda amaliy faoliyatini bir butunligidir.

“**Sport ko‘rsatkichlari**” – bu sport mahorati va sportchi qobiliyatini qaysi darajada ekanligini ko‘rsatib, aniq natijalarda beriladi. Aniq holda, tayyorlash tizimini samarali amalga oshirishi mobaynida sport ko‘rsatkichlari, sportchini iqtidorligini aniqlaydi. Yuqori sport ko‘rsatkichi bo‘lib, shu sport turida, maksimal imkoniyatlardan foydalanilganini ko‘rsatadi.

“**Sport natijalari**” – sportdagi son va sifat darajasini ko‘rsatkichidir.

“**Sportchining tasnifi**” – sportchini barqaror tasnifi bo‘lib, ma‘lum vaqt ichida yoki sport musobaqalarida qatnashishini umumlashgan yakunidir.



O'zbekiston Respublikasida "yagona sport tasnifi" mavjud bo'lib har to'rt yilda o'zgarib turadi. Sportni ijtimoiy hodisa sifatida o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, u asosan jamiyatga insonning jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qiladi, shu bilan birga, uning ma'naviy kamolatiga ham kuchli ta'sir ko'rsatadi. Mazkur xususiyati jismoniy tarbiyaning mushtarak belgisidir. Insonning ijtimoiy ongini rivoj topganligi jismoniy madaniyatni vujudga kelishidagi sub'ektiv omili deb hisoblanadi.

**Nazariya** – ilmiy bilimning oliy shakli bo'lib, tamoyillar va qonunlar, tushuncha va funksiyalari, uslubiyoti va qoidalarini, umumlashtirish va tahlil qilishda, ma'lum sohadagi bilimlarni bir butunligicha tushunchaga keltiradi. Sport nazariyasini haqiqiyliги sport faoliyati amaliyotda aniqlanadi yoki nazariya bilan amaliyot bir-biri bilan mustahkam bog'langandir.

Sport nazariyasini ob'ektiv holati inson faoliyati sohasini ijtimoiy hodisasi sifatida, musobaqalarni o'tkazish va tashkil qilish tizimini, musobaqalarda yuqori sport natijalari va g'alabaga erishish, shu bilan sog'lig'ini mustahkamlash va insonni umumiy jismoniy rivojlantirish maqsadida o'quv-trenirovka mashg'ulotlarini o'tkazish hisoblanadi.

Sport nazariyasini maqsadi – fan sifatida anglab yetish, tavsif, tushuntirish va ob'ektiv qonunlarni bashorat qilish, sport faoliyati jarayonlarini va ko'rinishlarini, predmet tuzilishini o'rganadigan va ijtimoiy holatlarni o'z ichiga olishi, tashkillashtirilishi, metodik, biologik va sport bilan bog'liqligini hisobga olishdan iboratdir.

"**Sport nazariyasi**" ni ko'p funkcionalli jamiyat hodisasi sifatida, jismoniy madaniyat instituti va jismoniy tarbiya fakultetlariga mo'ljallangan o'quv dasturidagi hajmi bo'yicha sportchini tayyorlash tizimidagi sportni har xil sohalari bo'yicha o'quv predmetidir.

Sport nazariyasi gepotezodeduktiv yoki induktivdeduktiv nazariya turiga kirib, bu ma'lum tizim va emperik (amaliy tajriba) holatini logik bog'liqligiga ega.

Sport nazariyasi bir-biri bilan bog'langan, predmet va hodisalar majmuida, sport sohasiga taalluqli bilimlar tizimi quyidagi asosiy funksiyalarga ega: tavsiflovchi, tartibga tushuruvchi, bashorat qiluvchi olingan natijalarni umumlashtiruvchidir. Bundan tashqari amaliy va metodologik funksiyalar bilan farqlanadi.

Sport nazariyasida quyidagi elementar tuzilishlar ajratiladi:

1. Dastlabki emperik asoslari (tajriba yo‘li bilan) – bu sport faoliyati to‘g‘risida tajriba davomida tanlab olingan, nazariy tushuntirishga muhtoj ma‘lumotlardir.

2. Dastlabki nazariy asoslari quyidagi tarkibiy qismlarga ega:

– ko‘p yillik yoki kelajakdagi faoliyat natijalarini anglab yetishi va amaliy qayta tuzilishida aniq haqiqatni yorituvchi birlashgan shakli tushuniladi, bu esa onglab yetgan maqsadni o‘z ichiga oladi.

– asosiy tamoyillari dastlabki holatda, kerakli qonuniyatlarni bildiradigan nazariya kutadigan ma‘lumotlardir.

3. Dastlabki logik asoslari – sport nazariyasida shunday tushuncha borki, u hodisa va predmetlar xususiyatlarini, faqat ilmiy holda emas balki, ilmiy bilimgacha bo‘lgan bilimni ham ko‘rsatadi.

4. O‘zining nazariy qismi – bajarilgan mashqlardan yig‘ilgan samaradorligini qoldiq oqibatini, tushuntirish va tasdiqlashni o‘z ichiga oladi.

### **Jismoniy tarbiya vositalari va uslublari**

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

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

1. U har doim ongli harakat bo‘ladi.

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

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

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

Erkin harakatni harakat faoliyatini amalga oshirishning aniq usuli sifatida qarab chiqish mumkin. Masalan, jismoniy tarbiya darslarida

o'quvchining faoliyati davlat dasturida nazarda tutilgan harakatlar tizimini egallash bilan shakllanadi.

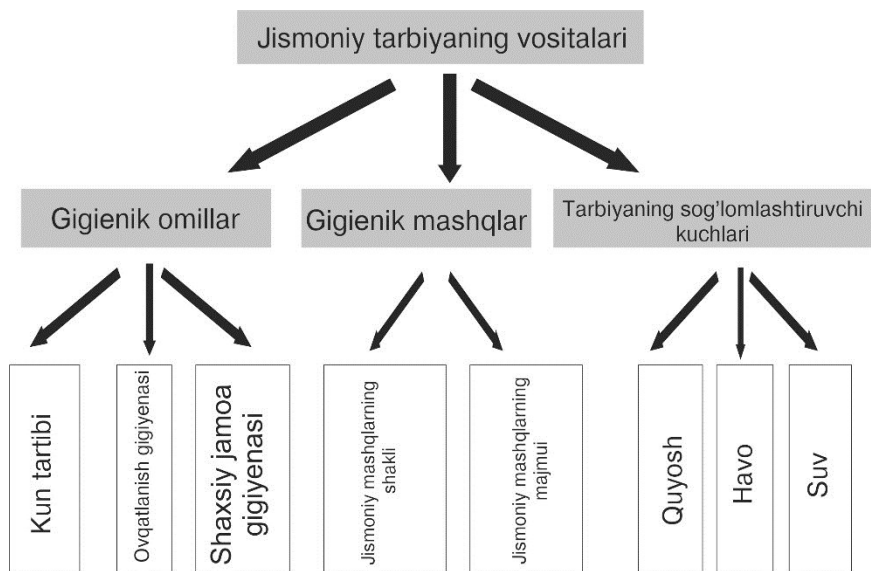
Harakat ijtimoiy xarakterga ega, chunki o'quvchi jamiyatning tajribasi, bilimiga tayanib, talab asosida ularni o'rganadi. Bundan tashqari, harakat muayyan pedagogik vazifalarni yechishga qaratilgan. Masalan, 6-sinf o'quvchisi kichik koptokni uloqtirish, yugurib kelib balandlikka va uzunlikka sakrashlarni,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

Jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya qonuniyatlariga muvofiq ravishda foydalaniladigan siljish harakatlari insonni jismoniy tarbiyalashning o'ziga xos vositasidir. Har qanday harakatni jismoniy mashq deb atash mumkin emas. Faqat jismoniy tarbiya vazifalarini yechishga qaratilgan va uning qonunlariga bo'ysungan harakatlar jismoniy mashqlarni tashkil etadi.

"Jismoniy" so'zi arab tilidan olingan bo'lib "jism" ya'ni «tan, tana, vujud» degan ma'nolarni anglatadi. Haqiqatan ham, jismoniy mashq – bu iroda aktidir, u ong vazifalaridan iborat bo'lib, umuman insonga ta'sir ko'rsatadi.

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

3. Jismoniy mashqlar optimal nisbatda insonning barcha a'zolari va tizimlarining rivojlanishi uchun imkoniyat yaratadi. Mehnat harakati insonning jismoniy mukammallashuviga har tomonlama ta'sir ko'rsatishga qodir emas. Jismoniy tarbiyaning vositalari 1- rasmda berilgan.



**1-rasm. Jismoniy tarbiya vositalari**

## ? **Nazorat savollari**

1. Jismoniy tarbiya deb nimaga aytiladi?
2. Dars deb nimaga aytiladi?
3. Sport nazariyasining asosiy atamalariga tavsif bering.
4. Sport ijtimoiy hodisa sifatida
5. Sport nazariyasi fani to'g'risida nimalarni bilasiz.
6. Sport turlari bo'yicha harakat faoliyatiga qarab qanday guruhlarga bo'linadi.
7. Sportning funksiyalariga tavsif bering.
8. Jismoniy tarbiya vositalariga nimalar kiradi?

## JISMONIY SIFATLARGA UMUMIY TAVSIF

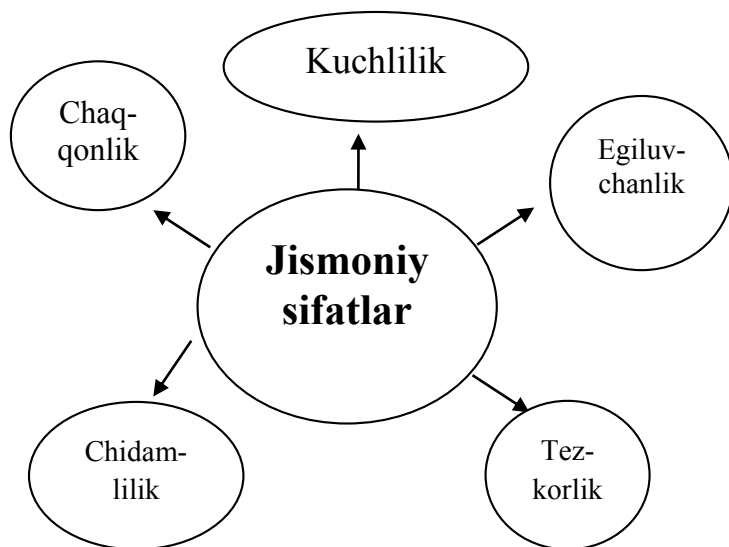
Harakat sifatlarini tarbiyalashga intilish insoniyatning azaliy orzusi. Mehnat qurollari, harbiy anjom va aslaha bilan muomala qilishning samaradorligi tabiat insonga inom etgan va uni tarbiya jarayonida rivojlantirish mumkin bo'lgan jismoniy fazilatlarga bog'liq tarbiyalash lozimligi masalasini ko'ndalang qo'yadi.

Jismonan barkamol, axloqan pok, estetik didli, e'tiqodli, sadoqatli, texnika ilmining zamonaviy asoslarini puxta egallagan, har taraflama ma'naviy yetuk, jismonan garmonik rivojlangan kishini tarbiyalash hozirgi kungacha davrimizning asosiy vazifalaridan biri deb hisoblanib kelindi. Hozir ham bu dastur o'z ahamiyatini yo'qotgani yo'q. U mamlakatimizda amalga oshiralayotgan "Sog'lom avlod uchun" dasturining o'zagini tashkil etadi.

Xulosa qilganda jismoniy tarbiyani, xususan, jismoniy sifatlarni rivojlantirishni mohiyatining yuqoriligi va salmoqliligi ko'zga yaqqol tashlanib turibdi. Shuni qayd etish kerakki, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda ularning (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va hokazolarning) barchasini o'zaro uzviy bog'lab olib borishni tarbiya jarayoni taqozo qiladi. Lekin sportning ma'lum bir turida muayyan fazilat kuchliroq shakllanadi, rivojlanadi va u yetakchi harakat sifati tarzida namoyon bo'ladi. Boshqa sifatlarni ham nisbatan rivojlanadi, lekin ular yordamchi, ko'makchi harakat sifati tarzida namoyon bo'lishi mumkin. Masalan, sport o'yinlaridan basketbolda asosan chaqqonlik sifatini rivojlantiradi deb hisoblansa, tezlik yordamchi sifati tariqasida rivojlanadi. Lekin basketbol chidamlilikni ham tarbiyalashda asosiy vositadir. Og'ir atletikachilarda kuch jismoniy sifati yetakchi fazilat sanaladi. "Siltab ko'tarish (rvok)"ni ko'p mashq qilish esa tezkorlikni rivojlantiradi.

Amaliyotda bu mashqlar orqali chidamlilik va egiluvchanlik ham ko'makchi jismoniy sifati tarzida rivojlanishini guvohimiz. Umuman, chaqqonlikni rivojlantirish uchun ko'proq o'yinlardan: voleybol, basketbol, futbol, tennis, stol tennisi, gandbol, xokkey, regbi va boshqalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Aslida bu o'yinlar uchun tezlikning ahamiyati ham ikkinchi darajali emas. Chaqqonlikni rivojlantirish esa tez o'zgaruvchan o'yin sharoitiga moslasha bilishni, kuzatuvchanlikni, mo'ljalga to'g'ri olishni, qisqa fursat ichida turli murakkab vaziyatda aniq, to'xtamga kelish, uni his qilish va o'z

harakatlarini shu vaziyatga moslay olishdek hayotiy-zaruriy amaliy harakat malakalarni shakllantiradi. Velosiped, harakatli o'yinlar ham chaqqonlikni rivojlantiradi.



Har qanday harakat biror-bir konkret harakat vazifasi deb ataladigan vazifani hal qilishga qaratiladi. Masalan, iloji boricha balandroq sakrash, to'pni ilib olish, raqibni aldab o'tish, shtangani ko'tarish va hokazo. Harakat vazifasining murakkabligi, bir vaqtda va ketma-ket bajariladigan harakatlarning uyg'unligiga bo'lgan talablar, harakatlar koordinatsiyasini tarbiyalaydi.

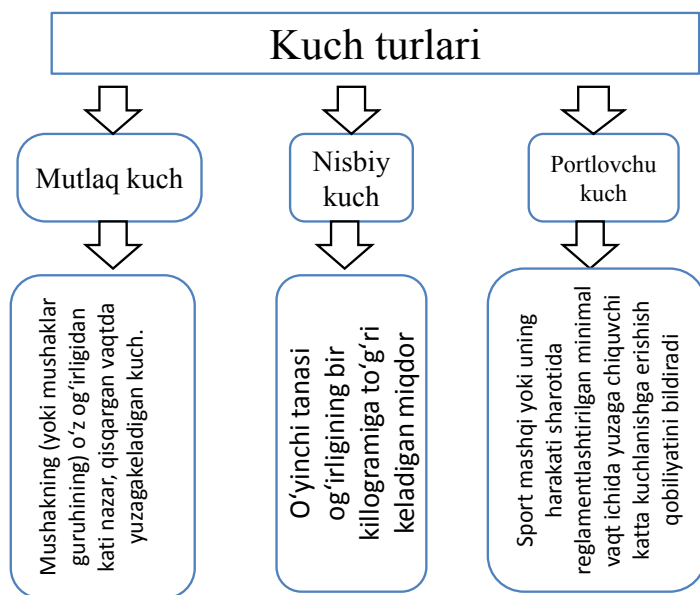
**Kuchni tarbiyalash.** Kuch zamonaviy sport trenirovkasi amaliyotida sportchining eng muhim jismoniy fazilatlaridan biri hisoblanadi. Chunki kuch ma'lum darajada o'yinchining maydonda harakatlanish tezligini, yuqoriga sakrashning balandligi darajasini belgilaydi.

**Kuch** – o'z xarakteriga ko'ra: mutlaq kuch, nisbiy kuch, «portlovchi» va «startga oid» bo'lishi mumkin.

Mutlaq kuch-mushakning (yoki mushaklar guruhining) o'z og'irligidan qat'i nazar, qisqargan vaqtda yuzaga keladigan kuch.

Nisbiy kuch-o'yinchi tanasi og'irligining bir kilogrammiga to'g'ri keladigan miqdor.

«Portlovchi kuch» sport mashqi yoki uning harakati sharoitida reglamentlashtirilgan minimal vaqt ichida yuzaga chiquvchi katta kuchlanishga erishish qobiliyatini bildiradi. Bu kuchdan sportchilar sakrashda, tez yorib oʻtishda, uzoq masofaga toʻpni qattiq kuch bilan uzatishda foydalanadilar. Shuningdek, «portlovchi» kuchning darajasi mushakning elastik oʻzgarishini chiqariladigan dastlabki choʻzilish ularda kinetik energiyani oʻz ichiga olganligi tufayli boʻladigan ayrim kuchlanish potensialining jamgʻarilishini taʼminlab beradi.



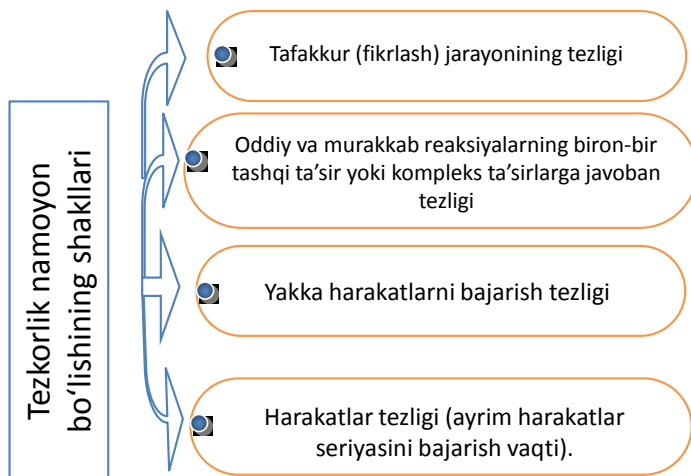
Kuchni rivojlantirish uchun mashqlarni 8 – 10 yoshdan tavsiya etish mumkin. Bu yoshda kuchni rivojlantirish uchun oʻzining tana ogʻirligini yengib oʻtish mashqlari (qoʻllarga tayanib yotgan holda qoʻlni boʻgʻib yozishliklar, oʻtirib turish) yoki sherikni qarshi taʼsir etishi (jufflikda bir-biriga qarshi turish, tortishishlar va h.k.) shu bilan birga ogʻirliklar yordamida bajariladigan mashqlar tavsiya etiladi. Har bir kuch mashqlari oʻzining yutuq va kamchiliklariga ega. Ogʻirlik bilan bajariladigan mashqlar shuning uchun qulayki, ularning yordamida yoʻgʻon va mayda musqul guruhlariga taʼsir etish mumkin, ular yengil meʼyorlanadi.

Ogʻirliklar yordamida bajariladigan mashqlarda toʻldirma toʻplar, gantellar, shtankalar, gimnastika tayoqchasi va boshqa ogʻirliklar

qo'llaniladi. Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlarning boshlang'ich davrida sekinlashtirilgan sur'atga olib boriladi. Asta-sekin sur'atni oshirish mumkin. Kuchni rivojlantirish mashqlari dam olib-olib almashinib bajariladi.

Barcha sport o'yinlari uchun sakrovchanlikni rivojlantirish juda muhim. Uni rivojlantirish uchun balandlikka sakrash, uzunlikka sakrash, ginnastika o'rindig'idan sakrash, turli to'siqlardan sakrash, og'irliklar bilan sakrashlardan foydalaniladi. Sakrovchanlikni 1-1.5 m. balandlikdan sakrab o'tish mashqlaridan foydalanish yaxshi samara beradi.

Tezkorlikni va uni rivojlantirish uslubiyoti. Jismoniy fazilatlardan biri bo'lgan tezkorlik deganda biz sportchining ma'lum sharoitda qisqa vaqt ichida eng ko'p harakatlarni bajara olish qobiliyati tushuniladi.



O'yinchi harakat faoliyatining tezligi, birinchi navbatda, harakatlarni muvofiqlashtiruvchi markaziy asab tizimining faoliyatiga munosib bo'lishi lozim. Sportchilarning tezkorligi muayyan reaksiya tezligida, jadal siltatishda, 25-30 m. masofada ko'rsatiladigan yurish tezligida hamda to'p bilan yoki to'psiz texnik usullarni bajarish tezligida aniq ifodalanadi. Tezlikni rivojlantirish uchun yugurishda qayta tezlanish, velosipedda uchish va shunga o'xshash har xil maksimal tezlik bilan bajariladigan siklik mashqlardan foydalaniladi. Qayta tezlanishda



maksimal darajaga yetkazadigan qilib tezlikni sekin-asta, tekis oshirib borib, harakat amplitudasini kattalashtirishi lozim.

Chidamlilikni tarbiyalash deb muskul faoliyati jarayonida vujudga keladigan tolishga organizmning qarshi turish qobiliyati tushuniladi. U markaziy asab tizimining holati, funksional tayyorgarligi, jismoniy fazilatlar, harakatlanish malakalarining toliqishga bardosh berishi hamda psixologik turg'unlik bilan belgilanadi. Chidamlilik darajasi faol harakatlar samaradorligi bilan baholanadi. Masalan: sport o'yinlarida chidamlilikni rivojlantirish maxsus va umumiy chidamlilik farqlanadi: Umumiy chidamlilik deganda, sportchining ishni uzoq bajarishga bo'lgan qobiliyati tushuniladi. Uni uzoq muddatli bir tekis yugurish, shu bilan birga bir tekis davomli, harakatli sport to'rlarining mashqlari bilan tarbiyalanadi. (chang'i, suzish, velosiped sporti va h.k.).

Maxsus chidamlilik o'yin texnikasi uslublarini uzoq davomli bajarish, o'quv mashg'ulot o'yinlarini kuchaytirilgan maydonlarda o'tkazish, o'yinlarni bajarish vaqtini uzaytirish, topshiriqlar va boshqa mashqlar orasida dam olish vaqtini qisqartirishga erishish kerak. Muvofiqlashtirilgan chidamlilikni ikki yoki undan ortiq o'yinchilar o'rtasida o'yin tuzilishini o'zaro bog'liq murakkab tizimli mashqlar charchashgacha olib borish bilan rivojlanadi.

Suzish bo'yicha, turli masofalarda ixtisoslashgan sportchilarning maxsus chidamliligini baholash uchun testlar majmuasi

100 m masofa:

- 1) o'rtacha tezlik bilan 75 m bo'lakni suzib o'tish;
- 2) 4 x 50 s o'rtacha tezlik bilan bo'laklar orasida 15 s dam olish.

200 m masofa:

- 1) 4 x 50 o'rtacha tezlik bilan va bo'laklar orasida 10 s dam olish;
- 2) 6 x 50 m o'rtacha tezlik bilan va bo'laklar orasida 20 s dam olish.

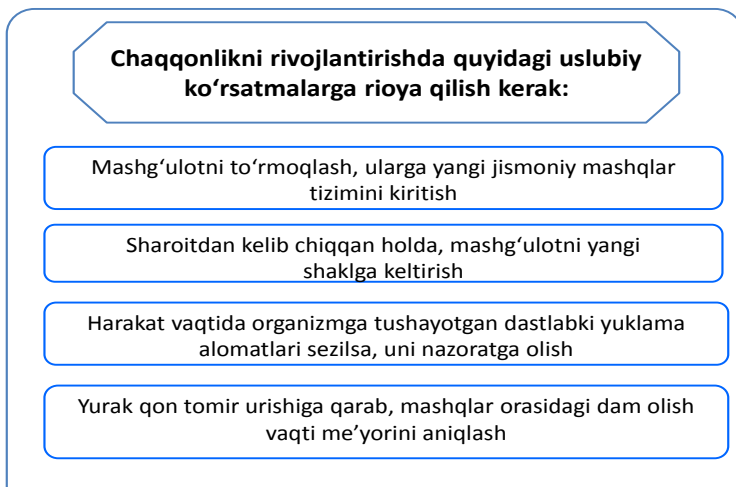
400 m masofa:

8 x 50 m o'rtacha tezlik bilan va bo'laklar orasida 20 s dam olish. 800 m va 1500 m masofa: 1000 m o'rtacha tezlik bilan.

Bolalar bilan ishlashda ularning imkoniyatlarini hisobga olgan holda, mashqlarni tanlash va yuklama me'yoriga rioya qilish, pedagog-vrach nazoratidan keng foydalanish maqsadga muvofiq.

Chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashq yuklamalarining o'ziga xos xususiyatlari shundaki, sportchilarning organizmiga ta'sir qilayotgan mashqlar musobaqa paytidagidek, ya'ni undan ortiqroq bo'lib, bu mashqlardan tizimli foydalanish kerak.

**Chaqqonlikni tarbiyalash** – chaqqonlikni bu sportchining harakatlari muvofiqlashgan va ular aniqligini bevosita kuch va tezlikning yuqori darajasi ko'rsatilishi bilan bog'liq kompleks qobiliyatlari. Muvofiqlashuv jihatidan murakkab harakatlarni yaxshi o'zlashtirish paydo bo'layotgan vaziyatlarni to'g'ri baholash, to'satdan o'zgarayotgan sharoitlarga amal qilib, murakkab harakat vazifalarini muvaffaqiyatli yechish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Sportchi uning nihoyatda muhim narsa, bu tayanchsiz holatda bajariladigan muvofiqlashgan harakatlar, tez o'zgaruvchi sharoitlarda to'p bilan bo'ladigan harakatlar, muvozanatini saqlay bilish va yo'nalishni saqlashning a'lo darajada rivojlanishi.



Chaqqonlikning rivojlanishiga, odatlanmagan sharoitda (boshqa snaryadlar, to'siqlarni boshqacha joylashtirish, ob-havo sharoitlarining qiyinligi va boshqalar). Odatdagi mashqlarni bajarish yaxshi yordam beradi. Shuningdek, akrobatika, gimnastika va yengil atletikaga oid

mashqlarni, to'pni uzatish, ilish, darbozaga otish, xalqaga tashlash texnikasi bilan bargalikka qo'shib o'rganishlar ham chaqqonlikni rivojlantiruvchi vositalardan sanaladi.

Chaqqonlikni rivojlantirishni 7-10 yoshdan boshlash kerak. Boshlang'ich sinf o'quvchilari murakkab jismoniy mashqlar texnikasini osonlik bilan o'zlashtirib oladilar. Murakkab muvofiqlashtiruvchi harakatlarni aniq va tezda o'zlashtirib oladilar.

Mashg'ulotda va mashq soatlarida chaqqonlik mashqlari tayyorlov va asosiy qismining boshida bajarilishi lozim. Tolish sharoitida chaqqonlik oz samara bilan rivojlanadi. Jinsiy yetuklik davrida chaqqonlikni rivojlantirish sifatining ko'rsatkichlari sekin-asta tushib boradi, hatto umuman yomonlashib ketadi.

**Egiluvchanlik tarbiyalash** – bu odamning harakati katta amplituda bilan bajara olish qobiliyati. Bu sifat bo'g'inlar harakatining rivojlanganligi bilan aniqlanadi. «Egiluvchanlik» atamasidan butun tana bo'g'inlarida harakatchanlik mavjud bo'lganida foydalanish maqsadga muvofiq. Odamda bo'g'inlar harakatchanligi vujudga kelishining quyidagi bir nechta turlari mavjud:

**Faol egiluvchanlik** – odamda bo'g'inlar harakatchanligi vujudga kelishining ikkita asosiy turlari mavjud.

**Faol egiluvchanlik** – bu shaxsan mushak kuchlanishlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyati.

**Sust egiluvchanlik**- bu tashqi kuchlar: og'irliklar, raqib harakatlari hisobiga harakatlarni katta amplituda bajarish qobiliyati. Sust egiluvchanlik hajmi faol egiluvchanlikning tegishli ko'rsatkichlaridan yuqori.

Bo'g'imlar harakatchanligi yetarlicha bo'lmasligi ko'nikma va malakalarni sust o'zlashtirishiga sabab bo'ladi. Egiluvchanlikni tarbiyalashda sust va faol uslublardan foydalaniladi. Bo'g'imlar harakatchanligiga ta'sir etuvchi maxsus jismoniy mashqlar, organizm rivojlanish yoshini tabiiy borish bilan kelishilgan holda olib borilmog'i zarur. Egiluvchanlikni tarbiyalash 7-10 yoshlardan maqsadga muvofiq. Faol egiluvchanlik qizlarda 11-13 yoshda va o'g'il bolalarda 13-15 yoshda maksimal ko'rsatkichga erishadi.

Organizmga mahalliy va umumiy ta'sirlar bog'liqligi sifatlarini tarbiyalashga erishiladi. Egiluvchanlikni rivojlantirishda paylarni haddan tashqari cho'zilishi yoki alohida mushak guruhlarining zo'riqishi hisobiga qaddi-qomat buzilishiga olib kelmasligi kerak emas.

Bolalar bilan mashgʻulot olib borish jarayonida oʻsib borayotgan bola organizmi bilan ishlayotganimizni esdan chiqarmaslik kerak. Chunki oʻnga katta jismoniy va ruhiy yuklamalar taʼsir koʻrsatadi. Agar oʻsayotgan organizmga ruhiy anatomik-fiziologik xususiyatlar inobatga olinmasa, yuqori sport natijalariga erishishga umid qilish juda qiyin.

**Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslubiy tavsiyalarga amal qilinadi:**

**kuniga 2-3 marta tizimli mashq qilish;**

**mashqlar katta boʻlmagan seriyalarda 8-10 marta takrorlash, statistik holatni 5-6 soniya ushlab turish;**

**organizmni yaxshilab qizdirib olgandan soʻng mashqlar bajarish;**

**ishlayotgan mushak va boʻgʻim tugunlarda ogʻriq paydo boʻlganda mashqlar toʻxtatiladi.**

**qattiq charchashda egiluvchanlikka qaratilgan mashqlarni qoʻllash tavsiya etilmaydi;**

**harakatlar amplitudasini asta-sekin oshirish bilan bajariladi;**

**oʻyin texnikasi mashqlarini oʻrganilayotganda boʻgʻimlar harakatini boʻshashtirib, oʻstirib borishga ahamiyat qaratish kerak.(basketbolda savatga toʻp tashlashda, voleybolda toʻpni yuqoridan uzatishga va boshqalar).**

## **Nazorat savollari**

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?
2. Jismoniy tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?
3. Sport tayyorgarligi tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?
4. Mashg'ulot – musobaqa jarayonini qanday rejalashtiriladi?
5. Qaysi sport turida ko'proq kuch namoyon bo'ladi?
6. Qaysi sport turida ko'proq egiluvchanlik namoyon bo'ladi?

# **JISMONIY TARBIYA DARSİ TAHLILI (PEDAGOGİK TAHLIL, PULSOMETRIYA, XRONOMETRAJ)**

## **Jismoniy tarbiya darsi shakllari**

Maktab amaliy ish faoliyatida quyidagi dars xillari mavjud:

1. Kirish darslari.
2. Yangi o'quv materialı bilan tanishish darsi.
3. O'tilgan darslarni takomillashtirish darslari.
4. Aralash darslar.
5. Nazorat darslari.

Har qanday dars davlat ta'lim standarti asosida ishlab chiqilgan dasturga muvofiq ish rejasiga zid bo'lmagan holda namunali qilib tuziladi va ularning har biri o'ziga xos xususiyatlarga ega.

Kirish darslari o'quv yilining, har chorakning boshida, shuningdek, dasturning yangi bo'limlarini boshlash oldidan o'tiladi.

Kirish darsining boshida suhbat bo'lib o'tadi. Unda o'qituvchi o'quvchilarni bo'lg'usi darslarning mazmuni, o'qituvchi va o'quvchilarning vazifalari, o'quv dasturlari va ularga qo'yiladigan talablar bilan tanishtiradi. O'qituvchi bu darsda bolalar e'tiborini faol harakat qilishga, vazifalarni aniq bajarishga, butun sinf jamoasining birgalikda ahil harakat qilishi zarurligiga qaratadi.

Kirish darslaridan so'ng yangi o'quv materialı bilan tanishish darslari o'tiladi. Bunday darslar ko'p bo'lmaydi. Kirish darsidan so'ng faqat bitta yangi material bilan tanishish darsi o'tilishi mumkin, chunki keyingi darslarda bolalarga avvalgi darsda ma'lum bo'lgan material uchraydi.

Bu darslarning xususiyati shundaki, ularning har bir qismida bolalar uchun yangi material mavjud bo'lishi lozim. Bu esa o'qituvchi zimmasiga darsda bolalar oson o'zlashtiradigan qiziqarli materiallarni berish vazifasini yuklaydi.

Takomillashtirish darslarida asosiy vazifa oldin o'rganilgan mashqlarni bajarishni yanada mustahkamlashdan iborat. Bu darslarda e'tibor mashqlarni bajarish texnikasiga, ko'nikmaning shakllanishiga qaratiladi, harakatlanish malaka va ko'nikmalarini takomillashtiruvchi murakkablashtirishlar hamda o'yinlar qo'llaniladi.

Aralash darslarda yangi material bilan tanishtirish va o‘tilganlarni bajarishni takomillashtirish vazifalari birga amalga oshiriladi. Bu darslarning asosiy qismida mashqlarning bir turiga xos yangi materialni berish va unga nisbatan ko‘proq vaqt ajratish lozim. Darslarning qolgan materiallari mashqlarni yaxshi bajarishga erishish uchun tayyorlanadi.

Ma’lumki, yangi o‘quv materiali bolalardan katta quntni talab qiladi, u darsning birinchi yarmida beriladi, so‘ng esa o‘tilganlar takrorlanadi. Yangi material oldingi darsda o‘tilgan mashqlar takrorlanganidan so‘ng beriladi. Bunday paytda yangi o‘quv materiali yuklamaning oshib borishini hisobga olgan holda darsdagi asosiy qismning o‘rtasida ham o‘tilishi mumkin.

Nazorat darslarida ishga yakun yasaladi, o‘quvchilarning bilim, malakalari tekshiriladi va baholanadi. Bunday darslar chorak oxirida o‘tiladi, lekin ular chorak o‘rtasida ham, yilning ikkinchi yarmi davomida ham o‘tilishi mumkin. Bu dastur bo‘limlarini choraklarga qanday taqsimlash bilan bog‘liq. Nazorat darslari oldindan rejalashtiriladi, o‘quvchilar bundan xabardor bo‘lishlari va unga muntazam tayyorlanishlari lozim.

### **Pedagogik tahlil o‘tkazish uslubiyoti**

Umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini tahlil qilishda quyidagi talablarga e’tibor berish kerak.

#### **Jismoniy tarbiya darsini tahlil qilishning namunaviy rejasi**

Darsni o‘tish vaqti \_\_\_\_\_  
Sinf \_\_\_\_\_  
Darsning turi \_\_\_\_\_  
Darsdagi o‘quvchilar soni \_\_\_\_\_  
Dars o‘tuvchi \_\_\_\_\_  
Tahlil olib boruvchi \_\_\_\_\_

#### **Dars vazifalari:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## **Pedagogning darsga tayyorlanishi**

Darsga tayyorgarlik deganda, birinchidan, dars konspektini yuqori saviyada ishlab chiqib, oqqa ko'chirish va darsning muvaffaqiyatli o'tishi uchun bevosita tayyorgarlik ko'rish (darsning moddiy-texnika tomonidan ta'minlanishi va o'quvchilar, o'qituvchi yordamchilari, navbatchilar, guruh boshliqlarini tayyorlash) nazarda tutiladi.

Shuning uchun tahlil qilayotganda quyidagilarga e'tibor berish tavsiya etiladi.

1. Dars konspektining muhayyoligi, uning har dars ish rejasiga muvofiqligi, aniq ishlab chiqilganligi va tashqi ko'rinishi:

a) dars vazifalarining dastur talablariga muvofiqligi, aniqligi, to'g'ri ifodalanganligi, har tomonlamaligi (shug'ullanuvchilarning har tomonlama va uyg'un rivojlanishini ta'minlash);

b) konspekt mazmunida kerakli vositalarning to'g'ri tanlanishi (darsning uchala qismida shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasiga, dars vazifalariga tanlangan vositalarning muvofiqligi, dars qismlaridagi vositalarning o'zaro va mashg'ulot o'tkaziladigan sharoitga muvofiqligi);

v) mashqlarni miqdorlash va ularning ketma-ketligi;

g) konspektning tashkiliy-metodik ko'rsatmalari bo'limida: darsni tashkil etish, o'tkazish metodikasi, sharoitlari bo'yicha qanday ko'rsatmalar berilgan, ularning to'g'riligi, maqsadga muvofiqligi, ifodalanishi va hokazo misollar bilan tasdiqlanadi.

2. Dars o'tkazish joyi, o'quv qurollari va anjomlarining tayyorligi va ularning sanitariya-gigiena holati.

3. O'qituvchi va o'quvchilarning tashqi ko'rinishi.

4. Navbatchi va guruh boshliqlarining oldindan tayyorgarliklari.

5. Darslardan ozod qilingan yoki yuklama miqdorlab beriladigan (kasalligi bo'yicha) o'quvchilarga darsdan oldin beriladigan ko'rsatmalar.

## **Darsni tashkil etish**

Kuzatuvchi bu bo'limda quyidagilarga e'tibor berishi kerak:

1. Darsning o'z vaqtida boshlanishi va tugallanishi; dars qismlari, ayrim asboblarda ish bajarish va mashq turlari uchun taqsimlangan vaqtning maqsadga muvofiqligi.



2. Mashg'ulot joyi, bor asbob-anjomlardan foydalanish, o'quvchilarni joylashtirish, saflantirish va qayta saflanishlarning maqsadga muvofiqligi, ularning tarbiyaviy qiymati.

3. Dars qismlarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish usullarining qo'llanishi, maqsadga muvofiqligi, ularning dars mazmuniga va vazifalariga, o'quvchilarning yoshiga mosligi, dars yuklamasi va zichligiga ta'siri misollar bilan tasdiqlanadi.

4. Dars qismlarida o'quvchilarning harakat faolliklarini oshirish uchun qanday metodik usullardan foydalanilgani, ularning dars vazifalarini hal etishdagi samaradorligi misollar bilan tasdiqlanadi.

5. Darsda o'quvchilardan yordamchilar sifatida foydalanishning samaradorligi, ularning o'z vazifalarini bajarishga tayyorgarliklari, jismoniy tarbiya jarayonida xavfsizlik qoidalariga rioya qilishlari. Pedagogning o'z yordamchilari ishlarini nazorat qilishi va baholashi.

### **Darsda qo'llaniladigan vositalarga tavsif**

1. Darsning tayyorgarlik qismidagi vositalar bilan uning bajaradigan funksiyasi orasidagi muvofiqlik (maxsus tayyorlovchi va yondashtiruvchi, o'quvchilarni darsga jalb etuvchi mashqlarning mavjudligi va yuklamaning yetarli bo'lishi).

2. Darsning asosiy qismi uchun mashqlarni tanlash, shug'ullanuvchilarning imkoniyatlarini hisobga olish, o'zlash-tirilayotgan materialning ketma-ketligi, mashqlarni bajarish uchun yengillashtirilgan sharoitlar yaratish, ko'nikma va malakalarni hisobga olish kerak.

3. Darsning yakunlovchi qismi uchun vositalar tanlashda asosiy qismda bajarilgan ishlarning xususiyatlari e'tiborga olingani, organizmning tiklanishi qanchalik ta'minlanganiga e'tibor berish kerak.

4. Uyg'a vazifalari, ularning to'g'riligi va xususiyatlari, qo'llanishiga bo'lgan asosiy talablarga rioya qilingani, oldingi dars topshiriqlarini tekshirish qanday amalga oshirilgani nazorat qilinishi kerak.

### **O'rgatish usullarining qo'llanishi**

1. O'qituvchining so'zlashuv usulini egallaganligi, mahorati va undan samarali foydalanishi, darsda so'zlashuv usulining qanday shakllari qo'llanildi, ularning dars vazifalariga va o'quvchilar kontingentiga muvofiqligi, berilayotgan ma'lumotning mazmunliliigi (misollar bilan).

2. So‘zlashuv usulining ta’sirini kuchaytiruvchi metodik uslublarning qo‘llanishi (qiyoslash, takrorlash, ohang va h.k. misollar bilan).

3. Pedagogning umumiy nutq madaniyati (nutqning ravonligi, boyligi, aniqligi, ta’sirchanligi va h.k.).

4. Ko‘rsatmalilik usulini to‘g‘ri qo‘llay bilishi (o‘quvchilar kontingentiga, darsning mazmuni va aniq vazifalariga mos keladigan ko‘rsatmalilik qoidalaridan foydalanish).

5. Ko‘rsatmalilik usulining ta’sirini kuchaytiruvchi metodik uslublarning qo‘llanishi (tez, sekin va h.k.). Misollar.

6. O‘qituvchining so‘zlashuv, ko‘rsatmalilik usullarini va har xil harakatlarni o‘zaro bog‘liqlikda qo‘llay bilishi va bir vaqtning o‘zida amalga oshira olishi, jamoa muhokamasi bilan birgalikda olib borishi va dars oldiga qo‘yilgan vazifalarni hal etishga ta’siri.

7. Darsda jismoniy mashqlarni amaliy o‘zlashtirish usullarini yaxlitligicha, qismlarga (bo‘laklarga) bo‘lib o‘rgatish usullarini qo‘llashning samaradorligi (o‘quvchilarning tayyorgarligini, hal etiladigan vazifalarning, jismoniy mashqlarning xususiyatlarini hisobga olgan holda har bir usulni qo‘llashning o‘ziga xos ketma-ketligiga rioya qilish misollar bilan tasdiqlanadi).

8. Darsda jismoniy mashqlar texnikasidagi xatolarning oldini olish va tuzatish usullarini qo‘llash sifati (usullarning ko‘pligi: yondashtiruvchi mashqlar usuli, asosiy mashq texnikasini o‘zgartirish usuli va h.k.).

9. Xatolarning oldini olish va tuzatish usulini qo‘llash, bunda xatolar sababini, ularning xususiyatlarini aniqlash, yo‘qotishni hisobga olish.

10. Mashqlar texnikasini o‘rgatishda qo‘llanilgan metodik usullar (misollar bilan).

11. Pedagogning o‘quvchilarga bo‘lgan muomalasi, talabchanligi, qat’iyatliliigi, irodasi, o‘zini tuta bilishi; odobi, xushfe’lligi va o‘quvchilarning savollariga hozirjavobligi, ularning yutuqlarini ko‘rsata olishi, to‘g‘ri baholay bilishi va h.k.

### **Jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash uslubiyoti**

1. Dars qismlarida o‘quvchilarda to‘g‘ri qad-qomatni shakllantirishga, tuzatishga va takomillashtirishga qanday e’tibor berildi? Baho bering.

2. Jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash ishlarining mazmuni: o‘quvchilarga qanday topshiriqlar berildi, jismoniy tarbiyaning qanday

usullari (qat'iy tartiblashtirilgan mashq usullari, o'yin, musobaqa usullari, aylanma mashq usuli va h.k.) qo'llanildi, ularning maqsadga muvofiqligi va shug'ullanuvchilarning xususiyatlariga, dars vazifalariga, dars o'tkazish sharoitlariga va h.k. muvofiqligi.

3. Darsdagi yuklamani baholash, uning o'quvchilar xususiyatlariga, dars vazifalariga, dars o'tkazish sharoitlariga va h.k. muvofiqligi, yuklamaning hajmini va shiddatini boshqarishda qo'llanilgan metodik usullarning maqsadga muvofiqligi.

4. Dam olish uchun ajratilgan vaqt, uning qaytarilishi va davom etishi.

### **Pedagogning tarbiyaviy ishlari**

1. Darsning turli qismlarida tarbiyaviy vazifalarni hal etish uchun qanday topshiriqlar berildi.

2. O'quvchilarning aqliy, estetik va mehnat tarbiyasi uchun nimalar qilindi, ular qanday amalga oshirildi (intizomlilik, do'stlik va o'rtoqlik hissiyotlarini tarbiyalash; o'quvchilarda mustaqillikni, fikrlash faolligini oshirishga qaratilgan metodik usullarni qo'llash; darsda muammoni hal qilish va ijodiy izlanish uchun sharoitlar yaratish, shug'ullanuvchilarning kuzatishda va xatolarni to'g'rilashda, natijalarni baholashda qatnashishlarini, o'zaro o'rgatish va tarbiyalashni tashkil etish).

3. Pedagogning sinfni boshqara bilishi, o'quvchilarda ongli munosabatlarni shakllantirishi, ularda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga qiziqish uyg'otishi va h.k.

### **O'quvchilarning hulqi**

1. O'quvchilarning darsga o'z vaqtida tayyorlanishi, ularning darsga, ayrim topshiriqlarni bajarishga munosabati.

2. Shaxsning faollik, onglilik va tashabbuskorlik ko'rsatishi.

3. Ko'rsatilgan natijalarni nazorat qilishga, qiyinchiliklarni yengishga bo'lgan bardoshi.

4. O'quv-tarbiya ishlarining mazmuni va natijasidan o'quvchilarning qoniqish yoki qoniqmasligi, ularning hissiy holati.

5. O'quvchilarning bir-biriga yordam berishi, ularning o'qituvchiga bo'lgan munosabati.

6. Navbatchi va guruh boshliqlarining o'z burchlarini qanday bajar-ganliklari, kamchiliklari va yutuqlari.

## **Darsni umumlashtirish va xulosa**

1. Darsning o'rgatuvchanlik qiymati.
2. Darsning tarbiyaviy qiymati.
3. Darsning sog'lomlashtirish qiymati.
4. O'qituvchi faoliyatining ijobiy va salbiy tomonlari.

## **Xronometraj o'tkazish uslubiyoti**

Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj darsning umumiy va motor zichligini aniqlash maqsadida olib boriladi.

Darsning umumiy zichligi deb pedagogik nuqtai nazardan to'g'ri foydalanilgan vaqtning butun dars davomidagi nisbatiga aytiladi.

Darsning motor zichligi deb o'quvchilarning bevosita harakat faoliyatiga, mashq bajarishga sarflagan vaqtiga aytiladi.

Xronometrajdan olingan ma'lumotlar darsning pedagogik tahlilini ma'lum darajada chuqurlashtiradi, chunki bu har xil faoliyat uchun ketadigan vaqtni oqilona sarflash imkonini beradi.

Darsni tekshiruvchi xronometrajning quyidagi hujjatlarini yuritishi kerak:

- a) xronometraj bayonnomasi;
- b) umumiy va motor zichligi;
- v) dars zichligining matnda yozilgan tahlili.

Dars boshlanguncha tekshiruvchi xronometraj bayonnomasiga dars vazifalarini, shuningdek, har xil bo'limlarga yoki dars qismlariga belgilangan vaqtni aniqlab olishi kerak. Buning uchun tekshiruvchi dars o'tuvchining konspekti bilan tanishishi shart.

## Namunaviy xronometraj tahlili.

### Jismoniy tarbiya darsini xronometraj protokoli

Dars oʻtdi Xasanov S. “ 6 ” may \_\_\_\_\_

Vaqti 8.00 \_\_\_\_\_ maktab 33 \_\_\_\_\_ sinf 7

Dars oʻrni *Sport zal* \_\_\_\_\_ oʻquvchilar soni 30 ta \_\_\_\_\_

Shundan oʻgʻil bolalar 15 ta \_\_\_\_\_ Qizlar 15 ta \_\_\_\_\_

Guruhlar soni 1 ta \_\_\_\_\_ Kuzatuvchi *Ulanova G.* \_\_\_\_\_

Yil boshidan dars nomeri 45 \_\_\_\_\_

#### Dars vazifalari:

- Akrobatika: umbaloq oshish texnikasini oʻrgatish.*
- Koʻprik holatida turish texnikasini takomillashtirish.*
- Gimnastika devorida tebranish mashqlarini mustahkamlash.*

| Dars qismi      | Darsdagi faoliyatlari   | Faoliyatni tugallanish vaqti | Jismoniy mashqlarni bajarish | Dam olish va navbat kutish | Dars oʻrnini jihozlash yigʻishtirish | Bekor turish vaqti | Eshitish va kuzatish | Eslatma |
|-----------------|---|------------------------------|------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------|----------------------|---------|
| Tayyorlov qismi | Saf flash, raport qabul qilish. Salomlashish. Dars vazifasi eʼlon qilish. | 1/10//                       |                              |                            |                                      |                    | 1/10//               |         |
|                 | Saf mashqlari   | 2/40//                       | 1/30//                       |                            |                                      |                    |                      |         |
|                 | Yurish mashqlari.   | 3/55//                       | 1/15//                       |                            |                                      |                    |                      |         |
|                 | Yugurish mashqlari  | 6/00//                       | 2/05//                       |                            |                                      |                    |                      |         |
|                 | Nafasni roslovchi mashqlar  | 6/45//                       |                              |                            | 45//                                 |                    |                      |         |

|             |   |                      |                  |  |                  |                  |                  |  |
|-------------|---|----------------------|------------------|--|------------------|------------------|------------------|--|
|             | Bo'sh vaqt                                  | 6 <sup>/55</sup> //  |                  |  |                  | 10 <sup>//</sup> |                  |  |
|             | URM bajartirish uchun to'rt qatorga saflash | 7 <sup>/10</sup> //  |                  |  | 15 <sup>//</sup> |                  |                  |  |
|             | 1-mashqni eshitish.                         | 7 <sup>/20</sup> //  |                  |  |                  |                  | 10 <sup>//</sup> |  |
|             | 1-mashqni bajarish.                         | 7 <sup>/40</sup> //  | 20 <sup>//</sup> |  |                  |                  |                  |  |
|             | 2-mashqni eshitish.                         | 7 <sup>/50</sup> //  |                  |  |                  |                  | 10 <sup>//</sup> |  |
|             | 2-mashqni bajarish                          | 8 <sup>/10</sup> //  | 20 <sup>//</sup> |  |                  |                  |                  |  |
|             | 3-mashqni eshitish.                         | 8 <sup>/20</sup> //  |                  |  |                  |                  | 10 <sup>//</sup> |  |
|             | 3-mashqni bajarish                          | 8 <sup>/40</sup> //  | 20 <sup>//</sup> |  |                  |                  |                  |  |
|             | 4-mashqni eshitish.                         | 8 <sup>/55</sup> //  |                  |  |                  |                  | 15 <sup>//</sup> |  |
|             | 4-mashqni bajarish                          | 9 <sup>/15</sup> //  | 20 <sup>//</sup> |  |                  |                  |                  |  |
|             | 5-mashqni eshitish.                         | 9 <sup>/25</sup> //  |                  |  |                  |                  | 10 <sup>//</sup> |  |
|             | 5-mashqni bajarish                          | 9 <sup>/45</sup> //  | 20 <sup>//</sup> |  |                  |                  |                  |  |
|             | 6-mashqni eshitish.                         | 9 <sup>/55</sup> //  |                  |  |                  |                  | 10 <sup>//</sup> |  |
|             | 6-mashqni bajarish                          | 10 <sup>/15</sup> // | 20 <sup>//</sup> |  |                  |                  |                  |  |
|             | 7-mashqni eshitish.                         | 10 <sup>/25</sup> // |                  |  |                  |                  | 10 <sup>//</sup> |  |
|             | 7-mashqni bajarish                          | 10 <sup>/45</sup> // | 20 <sup>//</sup> |  |                  |                  |                  |  |
|             | 8-mashqni eshitish.                         | 11 <sup>/</sup>      |                  |  |                  |                  | 15 <sup>//</sup> |  |
|             | 8-mashqni bajarish                          | 11 <sup>/20</sup> // | 20 <sup>//</sup> |  |                  |                  |                  |  |
| Asosiy qism | Mashg'ulot o'rnini jihozlash.               | 12 <sup>/20</sup> // |                  |  | 1 <sup>/</sup>   |                  |                  |  |
|             | Qayta saflash.                              | 12 <sup>/40</sup> // | 20 <sup>//</sup> |  |                  |                  |                  |  |

|                     |   |  |   |                               |                               |                               |                                 |  |
|---------------------|---|--|---|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|--|
|                     | Guruhga vazifani tushuntirish.                          | 14 <sup>5</sup> / <sub>0</sub> <sup>//</sup> |   |                               |                               |                               | 2 <sup>10</sup> <sup>//</sup>   |  |
|                     | Mashg'ulot o'rniga borish.                              | 17 <sup>//</sup>                             |   |                               | 2 <sup>10</sup> <sup>//</sup> |                               |                                 |  |
|                     | Akrobatika: um-baloq oshish texnikasini o'rgatish       | 24 <sup>1</sup>                              | 3 <sup>1</sup>                                | 2 <sup>1</sup>                |                               |                               | 2 <sup>1</sup>                  |  |
|                     | Navbat kutish   | 24 <sup>2</sup> / <sub>0</sub> <sup>//</sup> |   | 20 <sup>//</sup>              |                               |                               |                                 |  |
|                     | Ko'prik holatida turish texnikasini takomillashtirish   | 29 <sup>3</sup> / <sub>0</sub> <sup>//</sup> | 2 <sup>10</sup> <sup>//</sup>                 | 1 <sup>1</sup>                |                               |                               | 2 <sup>1</sup>                  |  |
|                     | Bo'sh vaqt  | 29 <sup>5</sup> / <sub>0</sub> <sup>//</sup> |   |                               |                               | 20 <sup>//</sup>              |                                 |  |
|                     | Gimnastika devorida tebranish mashqlarini mustahkamlash | 38 <sup>1</sup>                              | 4 <sup>10</sup> <sup>//</sup>                 |                               |                               | 2 <sup>1</sup>                | 2 <sup>1</sup>                  |  |
|                     | Navbat kutish   | 38 <sup>1</sup> / <sub>0</sub> <sup>//</sup> |   | 10 <sup>//</sup>              |                               |                               |                                 |  |
| <b>Yakuniy qism</b> | Engil yugurish  | 40 <sup>1</sup>                              | 50 <sup>//</sup>                              |                               |                               |                               |                                 |  |
|                     | Nafasni roslash   | 40 <sup>1</sup> / <sub>5</sub> <sup>//</sup> |   |                               |                               |                               | 15 <sup>//</sup>                |  |
|                     | Saflash O'yga vazifa berish Xayrlashish                 | 45 <sup>1</sup>                              | 20 <sup>//</sup>                              |                               | 2 <sup>1</sup>                |                               | 2 <sup>1</sup> 25 <sup>//</sup> |  |
|                     | <b>Jami</b>   | 45 <sup>0</sup> / <sub>0</sub> <sup>//</sup> | 18 <sup>20</sup> / <sub>1</sub> <sup>//</sup> | 5 <sup>15</sup> <sup>//</sup> | 5 <sup>25</sup> <sup>//</sup> | 2 <sup>30</sup> <sup>//</sup> | 13 <sup>30</sup> <sup>//</sup>  |  |

**Formula:**

$$Mzich = \frac{t.jf \cdot 100\%}{t_{uf}} = 40.4\%$$

$$Uzich = \frac{t.mmsv \cdot 100\%}{t_{uv}} = 94\%$$

## **Pulsometriya o‘tkazish uslubiyoti**

Jismoniy tarbiya darslarida pulsometriya olib borishdan, ya’ni tomir urishini o‘lchashdan asosiy maqsad darsdagi yuklamaning o‘quvchilar yoshiga, tayyorgarligiga, mashg‘ulot o‘tkaziladigan joy sharoitiga muvofiqligini aniqlashdan iborat.

Pulsometriya ma’lumotlarini to‘g‘ri tahlil qila bilish esa talabalarga keyinchalik o‘z harakatlarini ob’ektiv baholash, har bir sinf uchun yuklamalarni to‘g‘ri rejalashtirish, boshqarish usullarini egallashga yordam beradi.

Kuzatuv soniyaomer yordamida bir o‘quvchi ustida olib boriladi. Buning uchun o‘qituvchining topshiriqlarini faol bajaradigan o‘quvchi tanlab olinadi. Ushbu o‘quvchi kuzatuv ob’ekti haqida oldindan ogohlantirilishi kerak.

Puls birinchi bor darsga qo‘ng‘iroq chalinishiga 5 daqiqa qolganda o‘lchanadi. Bunda kuzatuvchi kuzatiluvchi o‘quvchining tinch holatda, ya’ni uning puls ko‘rsatkichi me’yor holatida ekanligiga ishonch hosil qilishi kerak.

“Puls” so‘zi lotinchadan tarjima qilinganda “turtki” ma’nosini berib, tomir urishi, yurak qisqarishi natijasida qon tomirlarining ritmik tebrani-shi, kengayib-torayishi demakdir.

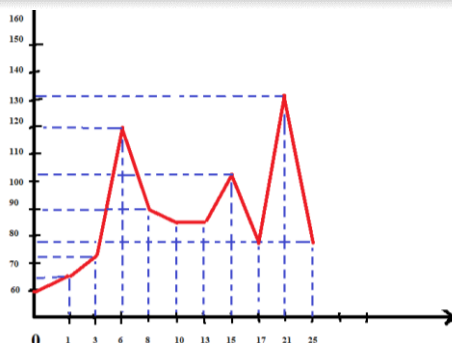
Puls asosan bilakning ichki yuzasida, bilak arteriyasi sohasida aniqlanadi. Buning uchun tekshiriluvchining bilak bo‘g‘imi qo‘l bilan shunday ushlanadiki, bosh barmoq bilakning ichki tomonida, boshqa barmoqlar bilan esa uning yuzidagi urib turuvchi bilak arteriyachasi paypaslab topilib, bir oz bosiladi. Puls 10 soniya mobaynida o‘lchanadi.



# YURAK-QON TOMIR URISHINI O'LCHASH PROTOKOLI

KUZATUVCHI \_\_\_\_\_ KUZATILUVCHI \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ sinf o'quvchisi " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ yil

| t/r | O'quvchi faoliyatini qisqacha mazmuni | Olingan vaqti | 10° urishi | 1° urishi | Metod eslatma |
|-----|---------------------------------------|---------------|------------|-----------|---------------|
| 1.  | Dars boshlangunga qadar               | 00            | 10         | 60        |               |
| 2.  | Dars vazifasini e'lon qilganda        | 1             | 11         | 66        |               |
| 3.  | Yurish mashqlaridan so'ng             | 3             | 12         | 72        |               |
| 4.  | Yugurgandan so'ng (400 m)             | 6             | 20         | 120       |               |
| 5.  | URM oldin                             | 8             | 15         | 90        |               |
| 6.  | 2-URM so'ng                           | 10            | 14         | 84        |               |
| 7.  | 5-URM oldin                           | 13            | 14         | 84        |               |
| 8.  | 9-URM so'ng                           | 15            | 17         | 102       |               |
| 9.  | Qisqa masofaga yugurishdan oldin      | 17            | 13         | 78        |               |
| 10. | Yugurishdan so'ng                     | 21            | 22         | 132       |               |
| 11. | Kichik to'pni uloqtirishdan oldin     | 25            | 13         | 78        |               |
|     | Va hokazo                             |               |            |           |               |



## Namunaviy pulsometriya tahlili

1. Jismoniy tarbiya darslarida pulsometriya qanday maqsadda o'tkaziladi?
2. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik tahlil qanday maqsadda o'tkaziladi?
3. Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj qanday maqsadda o'tkaziladi?
4. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini tahlil qilishda qanday talablarga e'tibor berish kerak?
5. Darsga tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?

## MUSOBAQANI REJALASHTIRISH

Mashg'ulotni davrlashga butun yil davomida sport musobaqalarning taqsimlanish tizimi, shuningdek, (sportning «mavsumiy» deb atalgan turlarida) yil fasllariga qarab iqlim sharoitlarining almashinishi ancha ta'sir etadi. Biroq musobaqalar taqvimini ham, yil fasllari ham mashg'ulot jarayonining mohiyatini belgilay olmaydi va shuning uchun ham uni davrlashga bosh asos bo'lib xizmat qila olmaydi.

Yil fasllari sportning «mavsumiy» turlarida musobaqa davri uzunligini cheklash va ma'lum miqdorda mashg'ulot vositalarini tanlashga ta'sir etish bilan mashg'ulot davrlari muddatiga qismangina ta'sir etadi. Moddiy-texnika bazasi rivojlana borgan (yopiq o'yingohlar, muz maydonlari, suzish havzalar va hokazolar qurilishi) va metodika takomillasha borgan sari mavsum omillarining mashg'ulotni cheklash darajasi tobora kamayib boradi.

Demak, hozirgi zamon sportini rivojlanish tendensiyalari mashg'ulot jarayonini iqlim sharoitlariga moslashtirishdan emas, balki mutelikdan ozod qilishdan iborat. Iqlim omillarining foydali ta'sir etadiganlaridan quyosh radiatsiyasi va hokazolardan esa mashg'ulotning barcha bosqichlarida sportchi ish qobiliyatini oshirish uchun nihoyat darajada keng foydalanish kerak.

Sport taqvimini sport musobaqalari o'tkaziladigan vaqtni ko'rsatib yuzaki jihatdan musobaqa davri chegaralarini belgilab qo'yadi. Bundan tashqari u mazkur davr tuzulishiga ta'sir etadi va mashg'ulot siklinig boshqa davrlari uzunligini qisman cheklab qo'yadi. Biroq har qanday holatda ham mashg'ulotni davrlashni musobaqa taqvimlaridan chiqarib olib bo'lmaydi. Chunki taqvimning yolg'iz o'zi to'liq tayyorgarlik ko'rish uchun zarur bo'lgan muddatlar haqida ham, sportchi musobaqalargacha sport formasiga kirib olishi uchun o'tishi zarur bo'lgan tayyorgarlik bosqichlarining mohiyati haqida ham hech davrlash qonuniyatlariga qarshi emas, balki unga muvofiq bo'lgandagina uni ratsional deb hisoblash mumkin. Aks holda u eng yuksak sport natijalari yuzaga chiqishiga to'sqinlik qiladi.

Binobarin, musobaqalar taqvimlarini rejalashtirayotgan vaqtda mashg'ulotni ratsional sur'atda davrlashdan, uning ob'ektiv qonuniyatlaridan kelib chiqish kerak ekan.

Shu bilan birga musobaqalarning umumiy taqvimini ko'pgina omillar ta'siri ostida paydo bo'ladi va shuning uchun ham mashg'ulotni

davrlashga nisbatan ma'lum darajada mustaqil bo'ladi. Shu sababdan sport taqvimini bilan mashg'ulotni davrlash o'rtasidagi qarama-qarshiliklarga barham berishga imkon beradigan shartlarni aniqlab olish kerak.

Agar aqalli yuqorida ko'rsatilgan shartlarga rioya qilinsa, sport taqvimini bilan mashg'ulotni davrlash o'rtasida hech qanday kelishib bo'lmaydigan qarama-qarshiliklar paydo bo'lmaydi va ular garmonik tarzda bir-biriga moslashtirildi. Shunday bo'lsa, sport taqvimini mashg'ulotni maqsadga muvofiq ravishda tuzishga qarshilik qilmay, aksincha, unga ko'maklashuvchi qudratli omillardan biriga aylanadi.

### **Sport musobaqa turlari**

Zamonaviy sportni rivojlanishini aniqlaydigan, turlaridan bir yo'nalishi bo'lib, musobaqalarni o'tkazish joyini takomillashtirish, yangi sport inventarlari va jihozlarini ishlab chiqish va hayotga kirishi zarur. Bular faqatgina sport ko'rsatkichlarini o'sishiga ta'sir ko'rsatib qolmasdan balki sport texnika va taktikasini hamda mashg'ulot uslubiyotini, musobaqa faoliyatini tuzishga keng ravishda ta'sir ko'rsatadi.

Bu esa zamonaviy sportda ilmiy-texnik rivojlanishga doimiy ravishda sport maktablarining, sport asbob-anjomlarining ishlab chiqaruvchi, sport inshootlarini quruvchi firmalar doimiy raqobatda bo'lishdandir.

Bularni ayrim sport materiallari bo'yicha ko'rib chiqaylik.

Yengil atletika 1950 yillardan boshlab xorijiy mamlakatlarda bambuk shest o'rniga metaldan yasalgan shestlar bilan sakrash boshlandi. Metall shestlar o'zining qattiqligi bilan bajarish texnikasini o'zgarib yubordi: sakrash aniq belgilangan ko'tarilib tushish xarakterini oldi. Shunga nisbatan sportchini maxsus tayyorgarlik darajasiga va savdo tuzilishiga bo'lgan talab ham o'zgardi. Metall shestlardan foydalanish milliy va dunyo rekordlarini o'sishiga olib keldi.

Lekin 5 metrlik chegarani sintetik shestlar egiluvchanligi va katapulta (irg'itib yugurish) hususiyati bilan yengishga muvofiq bo'ldi. Bu ham o'z o'rnida sport texnikasini maxsus tayyorgarlik darajasini uslubiyotini o'zgartirishga olib keladi.

Stadionlarni sintetik material bilan qoplash ham, ritm, yugurish tezligi, balandlikka sakrash, mexanizmining o'zgarishiga olib keldi.

Moskvada 1980 yil qurilgan, yog‘och bilan qoplangan velotrek sportchilarni klassifikatsiyasini oshirishga katta musobaqalarda barqaror natija ko‘rsatishga olib kelgan bo‘lsa, GDR, AQShda tezlikda ishlovchi velosiped konstruksiyasi g‘alabaga olib keldi. Masalan, diskalik g‘ildirakli ishlatish oqibatida E. Merksni (49,432 km.) qo‘ygan 12 yillik rekordini F. Mozer 50 km/ch vaqtni 51,151km/ch vaqtga o‘zgartirib fantastik natija ko‘rsatdi.

Velosipedchilarga sport kiyimlarini kombinzonlarni havo sirpanib o‘tib ketadigan materiallardan tayyorlash, jamoa poygasida 100 km.ni o‘rtacha 2 daqiqaga oshirdi.

Gimnastik snaryadlarni konstruksiyasini o‘zgartirish qo‘shimcha inventarlardan foydalanish ko‘p sonli murakkab, original elementlarni, mashqlar o‘rtasidagi bog‘lam va bog‘liqlarni yuzaga keltirdiki, bu hakamlar tomonidan aniqlanishni osonlashtirishga rivoj bo‘ldi. Shunday qilib yangi tayyorlangan inventarlar, asbob-uskunalar, texnik vositalar sport turlarini rivojlantirishga olib keladi.

**Musobaqa o‘tkazish tizimlari.** Birinchi navbatda, o‘yin tizimini tanlashdan oldin quyidagi vazifalar hisobga olinishi lozim. Uni o‘tkazish mumkin bo‘lgan muddati, qatnashuvchilarning sport tayyorgarligi darajasi, musobaqani o‘tkazish uchun hududiy joylashish to‘g‘risida ma‘lumotlar mavjud bo‘lishi kerak. Musobaqalar aylanma, yutqazgan chiqib ketadigan va aralash tizimlar asosida o‘tkaziladi.

**Aylanma tizim.** Aylanma tizim bo‘yicha hamma qatnashuvchi jamoalar bir-birlari bilan uchrashishadi. Musobaqalashuvchilarning kuchlari o‘rtasidagi nisbatini aylanma usul ayniqsa ob‘ektiv aniqlashga imkon beradi. Bu tizim tasodifiy natijalar oldini oladi va sportchilar tayyorgarligini tekshirishga va g‘oliblarni aniqlashga to‘liq imkoniyat beradi.

Aylanma tizim bo‘yicha o‘tkaziladigan musobaqalar ko‘p vaqt talab qiladi, bu uning asosiy zaif tomonidir.

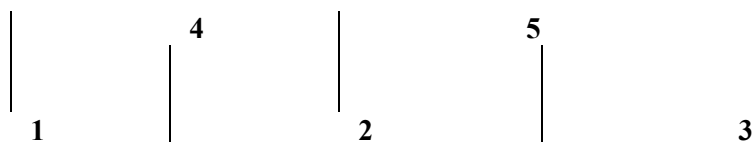
Aylanma tizim bo‘yicha o‘yin taqvimini quyidagicha tuziladi.

O‘yinlarning navbati maxsus jadval yordamida aniqlanadi. Barcha jamoalar qur‘a tashlash asosida tartib raqamlarini oladilar. Shundan so‘ng musobaqaning har bir kunida qaysi jamoalar (qur‘ada tushgan raqam bo‘yicha) bir-biri bilan uchrashishi jadval yordamida aniqlanadi. Agar ishtirok etuvchi jamoalar soni toq bo‘lsa, unda har kuni bir jamoa qavs ichida raqami ko‘rsatilgan jamoa bilan uchrashadigan kun (jamoaga yo‘qligi) dam oladi.

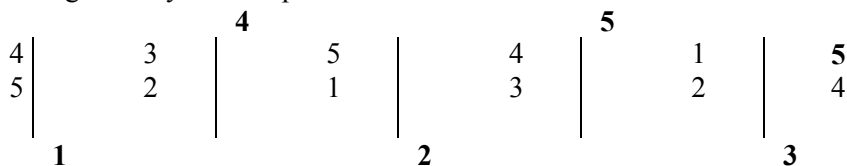
Jadval tuzishda qatnashuvchilar soniga qarab vertikal chiziqlar chizib chiqiladi. Chiziqlar asosan toq olinadi. Masalan 7, 8 ta jamoa qatnashuvida 7 ta, 9-10 ta jamoa bo'lganda 9 ta vertikal chiziq chizib olinadi.

Unda qatnashuvchilar raqami (qur'a natijasiga asosan) quyidagicha yoziladi: birinchi chiziq tagida 1 raqami qo'yiladi, bitta chiziqdan so'ng 2 raqami, yana bittadan so'ng 3 raqami va hokazo. Yuqoridagi ikkinchi chiziqdan boshlab, keyingi raqamlarning joylashishini davom ettiramiz: 4 raqami, bittadan so'ng 5 raqami va hokazo. Oxirgi, juft raqam mavjud bo'lganda yuqoridagi raqamlar yoniga yoziladi.

Qatnashuvchi jamoalar soni besh yoki oltita bo'lgandagi namuna:



Undan keyin 1 dan 5 gacha raqamlar egri chiziq bo'yicha namunada ko'rsatilganidek yozib chiqiladi.



Raqamlardan har bir vertikal chiziqning o'ng tomonidan boshlab o'ynaydigan juftlik kelib chiqadi va ular birinchi chiziqning pastidan yuqorisiga, o'ngidan chapiga, ikkinchi vertikal chiziqning yuqorisidan pastiga qarab yoziladi.

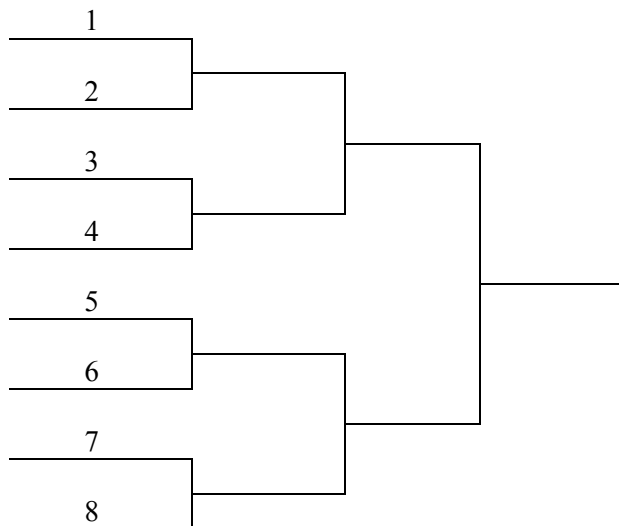
|         |         |         |         |         |
|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1 kun   | 2 kun   | 3 kun   | 4 kun   | 5 kun   |
| 1 - (6) | (6) - 4 | 2 - (6) | (6) - 5 | 3 - (6) |
| 2 - 5   | 5 - 3   | 3 - 1   | 1 - 4   | 4 - 2   |
| 3 - 4   | 1 - 2   | 4 - 5   | 2 - 3   | 5 - 1   |

Chap tomonda turgan jamoalar maydon egalari hisoblanib, ular mehmon jamoalarning sport kiyimidan rangi bilan farq qiladigan ikkinchi sport kiyimiga ham ega bo'lishlari kerak.

**Chiqib ketish tizimi.** Yutqazgan chiqib ketish tartibida o'tkazilayotgan musobaqada uchrashuvda mag'lub bo'lgan jamoa musobaqalardan chiqib ketadi. Bu tartibning kamchiligi shundaki, o'yin natijasi tasodifiy bo'lishi ham mumkin. Ustunligi shundaki, ko'p sonli jamoalar qatnashayotgan musobaqalarni o'tkazish uchun ozgina vaqt kerak bo'ladi. Musobaqada ishtirok etayotgan jamoalar soni 4, 8, 16, 32, va hokazo bo'lganda, hamma qatnashuvchilar musobaqaning birinchi turidan qatnashishadi. Juftliklar tartib raqamlari yuqoridan pastga tuziladi.

Agar jamoalar soni 2 ning darajasiga barobar bo'lmasa, unda ayrim jamoalar (qur'a natijasiga ko'ra) ikkinchi davradan boshlab qatnashadilar. Jadvalni shunday tuzish kerakki, ikkinchi turda o'ynaydigan jamoalar soni teng bo'lishi kerak.

8 ta jamoa uchun namuna:



Birinchi davrada nechta jamoa ishtirok etishi quyidagi formula bilan aniqlanadi.

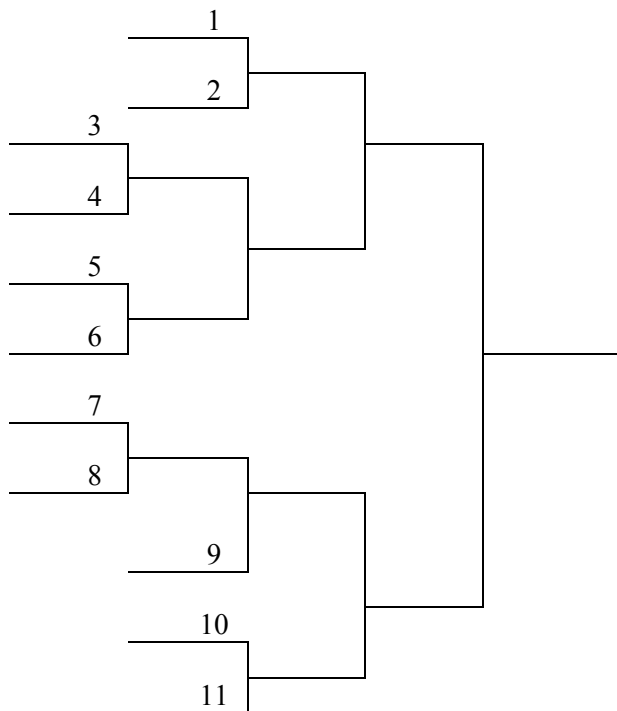
$$(A - 2^n) \times 2,$$

bunda A - jami jamoalar soni; n - qatnashadigan jamoalar soniga yaqin bo'lgan daraja.

Misol uchun 11 ta jamoa ishtirok etadigan musobaqani oladigan bo'lsak:  $A=11$ .

11 ga eng yaqin son 8 bo'ladi ( $2^3 = 8$ ).

Formula asosida yechamiz:  $(11-8) \times 2 = 6$ .



Birinchi turda 6 ta jamoa o'ynashi kerak. Ikkinchi davradan boshlab o'ynaydigan jamoalar uchun 2 ta yuqoridagi va 2 ta pastdagi raqamlar belgilanadi. Barcha raqamlar (birinchi davrada o'ynaydigan raqamlar ham) jadvalda yuqorida va pastda joylashgan jamoalar o'rtasida teng taqsimlanadi. Agar jamoalar soni toq bo'lsa, unda ikkinchi davradan o'yinni boshlaydigan jamoalarning soni jadvalning pastida yuqoridagiga nisbatan bitta ortiq bo'ladi. Birinchi davradan o'yinni boshlaydigan jamoalarda esa, aksincha, jadvalning yuqorisida bitta raqam ortiq bo'ladi.

**Chiqib ketish tizimi bo'yicha o'yinda uchrashadigan  
jamoalarni joylashish tartibi**

| Ishtirok etuvchi jamoalarning umumiy soni | Birinci davrada ishtirok etuvchi jamolar soni | Ikkinchi davrada ishtirok etuvchi jamoalar soni |           |         |
|---|---|---|-----------|---------|
|   |   | jami  | yuqoridan | pastdan |
| 4   | 4   | -   | -         | -       |
| 5   | 2   | 3   | 1         | 2       |
| 6   | 4   | 2   | 1         | 1       |
| 7   | 6   | 1   | -         | -       |
| 8   | 8   | -   | -         | -       |
| 9   | 2   | 7   | 3         | 4       |
| 10  | 4   | 6   | 3         | 3       |
| 11  | 6   | 5   | 2         | 3       |
| 12  | 8   | 4   | 2         | 2       |
| 13  | 10  | 3   | 1         | 2       |
| 14  | 12  | 2   | 1         | 1       |
| 15  | 14  | 1   | -         | 1       |
| 16  | 16  | -   | -         | -       |
| 17  | 2   | 15  | 7         | 8       |
| 18  | 4   | 14  | 7         | 7       |
| 19  | 6   | 13  | 6         | 7       |
| 20  | 8   | 12  | 6         | 6       |

Bir musobaqa doirasida ikki tizimdan ham foydalanish mumkin bo'lib, bu tizim shartli ravishda aralash tizim deb nomlanadi.

Aralash tizimga muvofiq guruhlar yoki zonalarda o'yin aylanma tizimda, so'ngra esa yutqazgan chiqib ketish tizimida olib boriladi yoki aksincha bo'lishi mumkin.



## **Nazorat savollari**

1. Musobaqalar taqvimi davrlashining bosh asos bo‘lib xizmat nima hisoblanadi?
2. Musobaqalarda asosiy o‘rinlarni nima egallaydi?
3. Musobaqa faoliyati deb nimaga aytiladi?
4. Sport musobaqasi qanday o‘tkaziladi?
5. Musobaqa davrida sportchi ishtirokining soni qanday xususiyatiga bog‘liq?

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Salomov S. R. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati 1 – jild. – T.: ITA – PRESS, 2015.
  2. Salomov S. R., Sharipov K. A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. 2 – jild. - T.:ITA – PRESS, 2015.
  3. Azizov N. N. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. - T.:ITA – PRESS, 2014.
  4. Rahmonov P.F. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining faoliyati. –T.: ITA – PRESS, 2016.
  5. Tulenova X., Xo‘jaev P., Xo‘jaeva M., Meliev H. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi (1 qism). – T.: Iqtisod-moliya, 2012.
  6. Tulenova X, Xo‘jaev P, Xo‘jaeva M, Abdullaev D. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi (2 qism). – T.: Iqtisod-moliya, 2012.
  7. Arslonov Q. P, Abdullayev Sh. D, Ibragimov M. B. Jismoniy madaniyat darslarida innovatsion texnologiyalardan foydalanish.– T.: Durdona, 2016.
  8. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. –T.: Navro‘z, 2018.
  9. Goncharova O.V. Bolalar jismoniy sifatlarini tarbiyalash. –T.: ITA – PRESS, 2015.
- [www.lex.uz](http://www.lex.uz)  
[www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)  
[www.sport.uz](http://www.sport.uz)

## MUNDARIJA

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Kirish .....</b>  | <b>3</b>  |
| <b>Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotining maxsus atamalari .....</b>                  | <b>4</b>  |
| <b>Jismoniy sifatlarga umumiy tavsif .....</b>   | <b>21</b> |
| <b>Jismoniy tarbiya darsi tahlillari (pedagogik tahlil, pulsometriya, xronometraj) .....</b> | <b>30</b> |
| <b>Musobaqalarni rejalashtirish .....</b>  | <b>42</b> |
| <b>Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati .....</b>  | <b>50</b> |

*Jumanov Ortugmat Sangilboevich*

# **JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYOTI**

Bosishga 10.04.2021 ruxsat etildi

Bichimi 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>, «Times New Roman» garniturasida, Ofset qogʻozida

Bosma tabogʻi 3,25 p.l. Adadi 80 nusxa. Buyurtma № 87

«UMID DESIGN» nashriyoti

«UMID DESIGN» XK bosmaxonasida chop etildi.

Oʻzbekiston Respublikasi, Toshkent shahri

Navoiy koʻchasi 22-uy