

O'QUV-USLUBIY MAJMUA



JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI 2025

JISMONIY TARBIYA VA
JISMONIY MADANIYAT



MALAKA OSHIRISH MARKAZI:

SamDu Huzuridagi
PKQTVUMOMM

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**OLIIY TA’LIM TIZIMI KADRLARINI QAYTA TAYYORLASH VA
MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI**

**SHAROF RASHIDOV NOMIDAGI SAMARQAND DAVLAT
UNIVERSITETI HUZURIDAGI PEDAGOG KADRLARNI QAYTA
TAYYORLASH VA ULARNING MALAKASINI OSHIRISH MINTAQAVIY
MARKAZI**

“Tasdiqlayman”

**Sharof Rashidov nomidagi Samarqand
davlat universiteti huzuridagi pedagog
kadrlarni qayta tayyorlash va ularning
malakasini oshirish mintaqaviy markazi
direktori_____A.Babayarov
“___” _____2025-yil**

**“JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI”
MODULI BO‘YICHA**

O‘ Q U V – U S L U B I Y M A J M U A

**Qayta tayyorlash va malaka
oshirish kursi yo‘nalishi:**

“Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat”

Tinglovchilar kontingenti:

Oliy ta’lim muassasalarining pedagoglari

SAMARQAND – 2025

Mazkur o'quv-uslubiy majmua Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2024-yil 27-dekabrdagi 485-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan o'quv reja va dastur asosida tayyorlandi.

Tuzuvchi

D.B.Mamaziyatov - dotsent, p.f.b.f.d.(PhD)

Taqrizchi:

Sh.S.Ermatov -- dotsent p.f.b.f.d. (PhD)

O'quv-uslubiy majmua Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti Kengashining 2025-yil 30-yanvardagi 7-sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.

MUNDARIJA

I. ISHCHI DASTUR.....	4
II. MODULNI O‘QITISHDA FOYDALANILADIGAN INTERFAOL	
10	
TA’LIM METODLARI.....	10
III. NAZARIY MASHG‘ULOT	13
IV. AMALIY MASHG‘ULOTLAR.....	90
V. GLOSSARIY.....	181
VI. ADABIYOTLAR RO‘YXATI.....	186

I. ISHCHI DASTUR

KIRISH

Mazkur ishchi o'quv dasturi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi PF-4947-son, 2019-yil 27-avgustdagi "Oliy ta'lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining uzluksiz malakasini oshirish tizimini joriy etish to'g'risida"gi PF-5789-son, 2019-yil 8-oktyabrdagi "O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PF-5847-sonli, 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-sonli Farmonlari hamda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 14-avgustdagi "O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzurida Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi faoliyatini yanada takomillashtirish to'g'risida"gi 658-sonli, 2019-yil 23-sentyabrdagi "Oliy ta'lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora- tadbirlar to'g'risida"gi 797-sonli Qarorlarida belgilangan ustuvor vazifalar mazmunidan kelib chiqqan holda tuzilgan bo'lib, u oliy ta'lim muassasalari pedagog kadrlarining kasb mahorati hamda innovatsion kompetentligini rivojlantirish, sohaga oid ilg'or xorijiy tajribalar, yangi bilim va malakalarni o'zlashtirish, shuningdek amaliyotga joriy etish ko'nikmalarini takomillashtirishni maqsad qiladi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi ishchi o'quv dasturida tinglovchilar o'zlarini ko'plab qiziqtirgan savollarga javob topadilar. Jumladan, sportchilarning musobaqa faoliyati ma'lumotlarini yig'ish va tahlil qilish uslublari, o'quv-mashq jarayonini kuzatish usullari hamda mashg'ulot va musobaqa faoliyati jarayonida sportchi organizmining funksional holatinitashxislash usullari, jismoniy tarbiya va sportdagi matematik-statistik uslublar bilan tanishadi.

Dasturda hozirgi vaqtda pedagog va yosh olimlar jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy tadqiqot usullaridan foydalanishda qiyinchiliklarga duch kelayotgan muammolar ya'ni tadqiqot usullariga qo'yiladigan umumiy talablar, jismoniy tarbiya va sportda matematik-statistik uslublar va professional statistika bazalari ma'lumotlarini o'rganish, tahlil qilish hamda statistik axborotlarni tizimlashtirish bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarga ega bo'ladilar.

Modulning maqsadi va vazifalari

O'quv modulning maqsadi: pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va malaka oshirish kursi tinglovchilarini innovatsion yondoshuvlar asosida o'quv-tarbiyaviy jarayonlarni tashkil etishda ilmiy tadqiqot usullari va natijalaridan samarali foydalanish, loyihalashtirish, sohadagi ilg'or tajribalar asosida ilmiy izlanishlarni olib borish hamda ularning ijodiy faolligini rivojlantirish bo'yicha kasbiy bilim, ko'nikma va malakalarini takomillashtirishdan iborat.

O‘quv modulining vazifalari:

“Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat” va “Sport faoliyati” (faoliyat turlari bo‘yicha) malakasini oshirish yo‘nalishlarida pedagog kadrlarning ilmiy tadqiqot ishlarini tashkil etish bo‘yicha kasbiy bilim, ko‘nikma, malakalarini takomillashtirish; intensiv skaut platformalaridagi professional statistika bazalari

ma'lumotlaridan foydalanishni o‘rgatish; jismoniy tarbiya va sport fanlarini o‘qitishda ta'lim jarayoniga forsayt

texnologiyalarini samarali qo‘llash; jismoniy tarbiya va sport sohasi bo‘yicha o‘qitishning innovasion

texnologiyalari va ilg‘or xorijiy tajribalarini o‘zlashtirish; sport sohasini rivojlantirishning istiqbolli dasturlarini ishlab chiqish; ilmiy tadqiqot ishlarida jismoniy tarbiya va sportda matematik-statistik uslublardan foydalanish hamda tadqiqot natijalarini amaliyotda qo‘llash ko‘nikmalarini shakllantirish.

Modul bo‘yicha tinglovchilarning bilimi, ko‘nikmasi, malakasi va kompetensiyalariga qo‘yiladigan talablar

“Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” modulini o‘zlashtirishda amalga oshiriladigan masalalar doirasida:

Tinglovchi:

- sportda ilmiy tadqiqot ishlarini olib borishning maqsadi va vazifalarini;
- jismoniy tarbiya va sportda ilmiy tadqiqot usullarini;
- uzoq muddatli, uzluksiz, bir tekis yuklama usullarini;
- jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid ilmiy tadqiqot ishlarini;
- jismoniy tarbiya va sportning ilmiy tadqiqot usullariga qo‘yiladigan umumiy talablarni **bilishi** kerak.

Tinglovchi:

- mashg‘ulot yuklama shiddatini nazorat qilish;
- professional statistika bazalari ma'lumotlarini o‘rganish, tahlil qilish hamda statistik axborotlarni tizimlashtirish;
- ilmiy tadqiqot natijalarini amaliyotga tadbiq etish;
- eksperimental tadqiqotlar natijalariga ishlov berish, ularni tahlil qilish va aks ettirish, xulosalar chiqarish, ilmiy maqolalar tayyorlash, tavsiyalarini ishlab chiqish **ko‘nikmalariga** ega bo‘lishi kerak.

Tinglovchi:

- kompleks nazorat asoslari hamda jismoniy tarbiya va sportda matematik-statistik uslublardan foydalana olish;
- ilmiy tadqiqot vosita va usullarini qo‘llay olish;
- jismoniy tarbiya va sportdagi innovatsiyalar va ularni dars-mashg‘ulotlarida qo‘llashning ilmiy-nazariy va amaliy ahamiyatini bilish;
- malakasiga** ega bo‘lishi kerak.

Tinglovchi:

- yuklamaning koordinatsion murakkablik darajasini tahlil eta olish;
- jismoniy tarbiya darslarida farsayt texnologiyalaridan foydalana olish;
- egallangan tajribani tanqidiy ko'rib chiqish qobiliyati, zarur bo'lganda o'z kasbiy faoliyatining turi va xarakterini o'zgartira olish;
- sport o'yinlarida sportchilarning funksional holatlarini tizimli tahlil qila olish;
- statistik axborotlarni tizimlashtira olish;
- ilmiy tadqiqot natijalarini amaliyotga joriy etish **kompetensiyalariga** egabo'lishi lozim.

Modulni tashkil etish va o'tkazish bo'yicha tavsiyalar

“Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” moduli nazariy va amaliy mashg'ulotlar shaklida olib boriladi. Modulni o'qitish jarayonida: nazariy mashg'ulotlarda zamonaviy kompyuter texnologiyalari yordamida taqdimot, video dars va elektron-didaktik texnologiyalari;

amaliy mashg'ulotlarda kompyuter texnologiyalaridan foydalanib, ilmiy tadqiqot ishlarini olib borishning so'rovnoma, matematik-statistik va instrumental uslublari; innovatsion pedagogik texnologiyalari (aqliy hujum, swot tahlil, Venn diagrammasi, va boshq.) hamda boshqa ta'lim texnologiyalaridan foydalanish nazarda tutiladi.

Modulning o'quv rejadagi boshqa modullar bilan bog'liqligi va uzviyligi

“Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” moduli mazmuni o'quv rejadagi “Sportchilarni tayyorlashning zamonaviy texnologiyalari”, “Bolalar va o'smirlar sportining dolzarb muammolari”, “Ilmiy va innovatsion faoliyatni rivojlantirish” va “Pedagogning kasbiy professionalligini oshirish” o'quv modullari bilan uzviy bog'langan holda pedagoglarning kasbiy pedagogik tayyorgarlik darajasini orttirishga xizmat qiladi.

Modulning oliy ta'limdagi o'rni

Modulni o'zlashtirish orqali tinglovchilar ilmiy pedagogik va ilmiy tadqiqot ishlari olib borilayotgan ta'lim muassasalarining ob'ekti, uslubiy ko'rsatmalar, yo'riqnomalar va boshqa hujjatlarni o'rganish, ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish, ularni tahlil qilish, ilmiy tadqiqot natijalarini amaliyotga tadbiiq etish bo'yicha zaruriy bilimlar hamda kasbiy kompetentlikka ega bo'ladilar.

MODUL BO'YICHA SOATLAR TAQSIMOTI

№	Modul mavzulari	Auditoriya o'quv yuklamasi			
		JAMI	Nazariy	Amaliy mashqlar	Ko'chma mashqlar
1.	Jismoniy madaniyat nazariyasining yetakchi tushunchalari va jismoniy madaniyatining ijtimoiy mohiyati	4	2	2	
2.	Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining boshqa fanlar bilan bog'liqligi. Jismoniy tarbiya vositalari, uslubi, tamoyillari.	4	2	2	
3.	Jismoniy yuklamalar. Jismoniy tarbiya darsida yuklama. Yuklamalarning tarkibiy qismlari. Yuklamaning koordinatsion murakkabligi.	4	2	2	
4.	Inklyuziv ta'lim va uning o'ziga xos xususiyatlari. Inklyuziv ta'lim konsepsiyasi, modellari va strategiyalari.	4	2	2	
5	Jismoniy tarbiya darsining turlari. Pedagogik tahlil o'tkazish uslubi. Jismoniy madaniyat darsida qo'llaniladigan vositalarga tavsifi.	4	2	2	
6	Jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilovchi omillar. Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli. Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi. "Jismoniy mashq" tushunchasi.	2		2	
	Jami:	22	10	12	

NAZARIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

1-MAVZU: Jismoniy madaniyat nazariyasining yetakchi tushunchalari va jismoniy madaniyatining ijtimoiy mohiyati (2 soat) Reja:

1. Jismoniy madaniyat nazariyasining asoslari ob'ekti va predmeti.
2. Jismoniy madaniyat nazariyasining asoslari ijtimoiy hodisa sifatida.
3. Jismoniy madaniyat ijtimoiy hodisa va uni jamiyat va shaxs madaniyatining bir qismi sifatida shakllanishi.

2-MAVZU: Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining boshqa fanlar bilan bog‘liqligi. Jismoniy tarbiya vositalari, uslubiyati, tamoyillari. (2 soat)

1. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining boshqa fanlar bilan bog‘liqligi

2. Jismoniy tarbiya vositalari.

3. Jismoniy tarbiyada talim uslubiyatlari.

4. Ta’limning umumiy va uslubiy tamoyillari.

Sport fanida ilmiy bilishning usul va tamoyillari. Ilmiy tadqiqotda farazlar. Farazlarni tadqiqot va ilmiy tajribalar jarayonida isbotlash, ularni aniqlashtirish va tahrir qilish. Sport faoliyati sohasidagi tahliliy tadqiqotlar va umumlashtirishlar.

3-MAVZU: Jismoniy yuklamalar. Jismoniy tarbiya darsida yuklama. Yuklamalarning tarkibiy qismlari. (2 soat)

Reja:

1. Jismoniy yuklamalar.

2. Jismoniy tarbiya darsida yuklama.

3. Yuklamalarning tarkibiy qismlari

4-MAVZU: Inklyuziv ta’limning o‘ziga xos xususiyatlari, konsepsiyasi, modellari va strategiyalari: oliy ta’lim tashkilotlarida turfa xil ta’lim oluvchilarni qo‘llab-quvvatlashni shakli, metodi va vositalari (2 soat)

Reja:

1. Inklyuziv ta’lim konsepsiyasi modellari va strategiyalari.

2. Oliy ta’lim tashkilotlarida turfa xil ta’lim oluvchilarni qo‘llab-quvvatlashni shakli, metodi va vositalari.

5-MAVZU: Jismoniy tarbiya darsining turlari. Pedagogik tahlil o‘tkazish uslubiyati. Jismoniy madaniyat darsida qo‘llaniladigan vositalarga tavsifi. (2 soat)

Reja:

1. Jismoniy tarbiya darsining turlari.

2. Pedagogik tahlil o‘tkazish uslubiyati.

3. Jismoniy madaniyat darsida qo‘llaniladigan vositalarga tavsifi.

AMALIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI

1-MAVZU: Jismoniy madaniyat nazariyasining yetakchi tushunchalari va jismoniy madaniyatning ijtimoiy mohiyati. (2 soat)

Reja:

1. Jismoniy madaniyat nazariyasining asoslari ob'ekti va predmeti.

2. Jismoniy madaniyat nazariyasining asoslari ijtimoiy hodisa sifatida.

3. Jismoniy madaniyat ijtimoiy hodisa va uni jamiyat va shaxs madaniyatining bir qismi sifatida shakllanishi.

2-MAVZU: Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining boshqa fanlar bilan bogʻliqligi. Jismoniy tarbiya vositalari, uslubiyati, tamoyillari. (2 soat)

1. Jismoniy madaniyatda milliy qadriyatlar
2. Jismoniy tarbiya va sportning jamiyatdagi oʻrni.
3. Jismoniy madaniyat ijtimoiy hodisa sifatida umuminsoniy qadriyatlar.

Sport fanida ilmiy bilishning usul va tamoyillari. Ilmiy tadqiqotda farazlar. Farazlarni tadqiqot va ilmiy tajribalar jarayonida isbotlash, ularni aniqlashtirish va tahrir qilish. Sport faoliyati sohasidagi tahliliy tadqiqotlar va umumlashtirishlar.

3-MAVZU: Jismoniy yuklamalar. Jismoniy tarbiya darsida yuklama. Yuklamalarning tarkibiy qismlari. (2 soat)

Reja:

1. Jismoniy yuklamalar.
2. Jismoniy tarbiya darsida yuklama.
3. Yuklamalarning tarkibiy qismlari

4-MAVZU: Inklyuziv taʼlimning oʻziga xos xususiyatlari, konsepsiyasi, modellari va strategiyalari: oliy taʼlim tashkilotlarida turfa xil taʼlim oluvchilarni qoʻllab-quvvatlashni shakli, metodi va vositalari (2 soat)

Reja:

1. Inklyuziv taʼlim konsepsiyasi modellari va strategiyalari.
2. Oliy taʼlim tashkilotlarida turfa xil taʼlim oluvchilarni qoʻllab-quvvatlashni shakli, metodi va vositalari.

5-MAVZU: Jismoniy tarbiya darsining turlari. Pedagogik tahlil oʻtkazish uslubiyati. Jismoniy madaniyat darsida qoʻllaniladigan vositalarga tavsifi. (2 soat)

Reja:

1. Jismoniy tarbiya darsining turlari.
2. Pedagogik tahlil oʻtkazish uslubiyati.
3. Jismoniy madaniyat darsida qoʻllaniladigan vositalarga tavsifi.

6-MAVZU: Jismoniy mashqlarning taʼsirini belgilovchi omillar. Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli. Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi. “Jismoniy mashq” tushunchasi.

1. Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli.
2. Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi.
3. Jismoniy mashq” tushunchasi.

OʻQITISH SHAKLLARI

Mazkur modul boʻyicha quyidagi oʻqitish shakllaridan foydalaniladi:

- ma'ruzalar, amaliy mashgʻulotlar (ma'lumotlar va texnologiyalarni anglab olish, motivatsiyani rivojlantirish, nazariy bilimlarni mustahkamlash);

- davra suhbatlari (ko‘rilayotgan loyiha yechimlari bo‘yicha taklif berish qobiliyatini rivojlantirish, eshitish, idrok qilish va mantiqiy xulosalar chiqarish);

- bahs va munozaralar (loyihalar yechimi bo‘yicha dalillar va asosli argumentlarni taqdim qilish, eshitish va muammolar yechimini topish qobiliyatini rivojlantirish)

II. MODULNI O‘QITISHDA FOYDALANILADIGAN INTERFAOL

TA’LIM METODLARI “KWLH” metodi

Metodning maqsadi: Mazkur metod tinglovchilarni yangi axborotlar tizimini qabul qilishi va bilimlarni tizimlashtirishi uchun qo‘llaniladi, shuningdek, bu metod tinglovchilar uchun mavzu bo‘yicha qo‘yidagi jadvalda berilgan savollarga javob topish mashqi vazifasini belgilaydi.

Izoh. KWLH:

Know – nimalarni bilaman?

Want – nimani bilishni xohlayman?

How - qanday bilib olsam bo‘ladi?

Learn - nimani o‘rganib oldim?

“KWLH” metodi	
1. Nimalarni bilaman: -	2. Nimalarni bilishni xohlayman, nimalarni bilishim kerak: -
3. Qanday qilib bilib va topib olaman: -	4. Nimalarni bilib oldim: -

“WIH” metodi

Metodning maqsadi: Mazkur metod tinglovchilarni yangi axborotlar tizimini qabul qilishi va bilimlarni tizimlashtirishi uchun qo‘llaniladi, shuningdek, bu metod tinglovchilar uchun mavzu bo‘yicha qo‘yidagi jadvalda berilgan oltita savollarga javob topish mashqi vazifasini belgilaydi.

What?	Nima? (ta’rifi, mazmuni, nima uchun ishlatiladi)	
Where?	Qaerda (joylashgan, qaerdan olish mumkin)?	
What kind?	Qanday? (parametrlari, turlari mavjud)	
When?	Qachon? (ishlatiladi)	
Why?	Nima uchun? (ishlatiladi)	
How?	Qanday qilib? (yaratiladi, saqlanadi, to‘ldiriladi, tahrirlash mumkin)	

“SWOT-tahlil” metodi

Metodning maqsadi: mavjud nazariy bilimlar va amaliy tajribalarni tahlil qilish, taqqoslash orqali muammoni hal etish yo'llarni topishga, bilimlarni mustahkamlash, takrorlash, baholashga, mustaqil, tanqidiy fikrlashni, nostandart tafakkurni shakllantirishga xizmat qiladi.

S – (strength)	• кучли томонлари
W – (weakness)	• заиф, кучсиз томонлари
O – (opportunity)	• имкониятлари
T – (threat)	• хавфлар

2.1-rasm.

“VEER” metodi

Metodning maqsadi: Bu metod murakkab, ko'ptarmoqli, mumkin qadar, muammoli xarakteridagi mavzularni o'rganishga qaratilgan. Metodning mohiyati shundan iboratki, bunda mavzuning turli tarmoqlari bo'yicha bir xil axborot beriladi va ayni paytda, ularning har biri alohida aspektlarda muhokama etiladi. Masalan, muammo ijobiy va salbiy tomonlari, afzallik, fazilat va kamchiliklari, foyda va zararlari bo'yicha o'rganiladi. Bu interfaol metod tanqidiy, tahliliy, aniq mantiqiy fikrlashni muvaffaqiyatli rivojlantirishga hamda o'quvchilarning mustaqil g'oyalari, fikrlarini yozma va og'zaki shaklda tizimli bayon etish, himoya qilishga imkoniyat yaratadi. “Veer” metodidan ma'ruza mashg'ulotlarida individual va juftliklardagi ish shaklida, amaliy va seminar mashg'ulotlarida kichik guruhlardagi ish shaklida mavzu yuzasidan bilimlarni mustahkamlash, tahlili qilish va taqqoslash maqsadida foydalanish mumkin.

Muammoli savol					
1-usul		2-usul		3-usul	
afzalligi	kamchiligi	afzalligi	kamchiligi	afzalligi	kamchiligi
Xulosa:					

“Keys-stadi” metodi

«**Keys-stadi**» - inglizcha soʻz boʻlib, («case» – aniq vaziyat, hodisa, «stadi» – oʻrganmoq, tahlil qilmoq) aniq vaziyatlarni oʻrganish, tahlil qilish asosida oʻqitishni amalga oshirishga qaratilgan metod hisoblanadi. Mazkur metod dastlab 1921 yil Garvard universitetida amaliy vaziyatlardan iqtisodiy boshqaruv fanlarini oʻrganishda foydalanish tartibida qoʻllanilgan. Keysda ochiq axborotlardan yoki aniq voqea-hodisadan vaziyat sifatida tahlil uchun foydalanish mumkin.

“Keys metodi” ni amalga oshirish bosqichlari

Ish bosqichlari	Faoliyat shakli va mazmuni
1-bosqich: Keys va uning axborot taʼminoti bilan tanishtirish	yakka tartibdagi audio-vizual ish; keys bilan tanishish (matnli, audio yoki media shaklda); axborotni umumlashtirish; axborot tahlili; muammolarni aniqlash
2-bosqich: Keysni aniqlashtirish va oʻquv topshirigʻni belgilash	individual va guruhda ishlash; muammolarni dolzarblik ierarxiyasini aniqlash; asosiy muammoli vaziyatni belgilash
3-bosqich: Keysdagi asosiy muammoni tahlil etish orqali oʻquv topshirigʻining yechimini izlash, hal etish yoʻllarini ishlab chiqish	individual va guruhda ishlash; muqobil yechim yoʻllarini ishlab chiqish; har bir yechimning imkoniyatlari va toʻsiqlarni tahlil qilish; muqobil yechimlarni tanlash
4-bosqich: Keys yechimini shakllantirish va asoslash, taqdimot.	yakka va guruhda ishlash; muqobil variantlarni amalda qoʻllash imkoniyatlarini asoslash; ijodiy-loyiha taqdimotini tayyorlash; yakuniy xulosa va vaziyat yechimining amaliy aspektlarini yoritish

“Assesment” metodi

Metodning maqsadi: mazkur metod taʼlim oluvchilarning bilim darajasini baholash, nazorat qilish, oʻzlashtirish koʻrsatkichi va amaliy koʻnikmalarini tekshirishga yoʻnaltirilgan. Mazkur texnika orqali taʼlim oluvchilarning bilish faoliyati turli yoʻnalishlar (test, amaliy koʻnikmalar, muammoli vaziyatlar mashqi, qiyosiy tahlil, simptomlarni aniqlash) boʻyicha tashhis qilinadi va baholanadi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

“Assesment”lardan maʼruza mashgʻulotlarida talabalarning yoki qatnashchilarning mavjud bilim darajasini oʻrganishda, yangi maʼlumotlarni bayon qilishda, seminar, amaliy mashgʻulotlarda esa mavzu yoki maʼlumotlarni oʻzlashtirish darajasini baholash, shuningdek, oʻz-oʻzini baholash maqsadida individual shaklda foydalanish tavsiya etiladi. Shuningdek, oʻqituvchining ijodiy yondashuvi hamda oʻquv maqsadlaridan kelib chiqib, assesmentga qoʻshimcha topshiriqlarni kiritish mumkin.

Har bir katakdagi to'g'ri javob 5 ball yoki 1-5 balgacha baholanishi mumkin.



2.3-rasm.

“Insert” metodi

Metodni amalga oshirish tartibi:

- o'qituvchi mashg'ulotga qadar mavzuning asosiy tushunchalari mazmuni yoritilgan matnni tarqatma yoki taqdimot ko'rinishida tayyorlaydi;
- yangi mavzu mohiyatini yorituvchi matn ta'lim oluvchilarga tarqatiladi yoki taqdimot ko'rinishida namoyish etiladi;
- ta'lim oluvchilar individual tarzda matn bilan tanishib chiqib, o'z shaxsiy qarashlarini maxsus belgilar orqali ifodalaydilar. Matn bilan ishlashda talabalar yoki qatnashchilarga quyidagi maxsus belgilardan foydalanish tavsiya etiladi:

Belgilar	Matn
“V” – tanish ma'lumot.	
“?” – mazkur ma'lumotni tushunmadim, izoh kerak.	
“+” bu ma'lumot men uchun yangilik.	
“– ” bu fikr yoki mazkur ma'lumotga qarshiman?	

Belgilangan vaqt yakunlangach, ta'lim oluvchilar uchun notanish va tushunarsiz bo'lgan ma'lumotlar o'qituvchi tomonidan tahlil qilinib, izohlanadi, ularning mohiyati to'liq yoritiladi. Savollarga javob beriladi va mashg'ulot yakunlanadi.

III. NAZARIY MASHG'ULOT

1-MAVZU: Jismoniy madaniyat nazariyasining yetakchi tushunchalari va jismoniy madaniyatining ijtimoiy mohiyati

Bugungi kunda inson faoliyatining jismoniy madaniyat bilan bog'liq bo'lmagan yagona sohasini topish mumkin emas, chunki jismoniy tarbiya va sport umuman jamiyatning va har bir shaxsning alohida e'tirof etilgan moddiy va ma'naviy qadriyatlaridir. So'nggi yillarda jismoniy madaniyat haqida nafaqat mustaqil ijtimoiy hodisa, balki shaxsning barqaror sifati sifatida ham ko'proq gapirilayotgani bejiz emas. Shunga qaramay, shaxsning jismoniy madaniyati fenomeni to'liq o'rganishdan uzoqdir, garchi ruh va tana madaniyati muammolari qadimgi sivilizatsiyalar davrida ko'tarilgan. Jismoniy madaniyat umumiy madaniyat hodisasi sifatida o'ziga xosdir. Aynan u inson rivojlanishidagi ijtimoiy va biologik bog'lanishga imkon beradigan tabiiy ko'prikdir. Bundan tashqari, bu insonda shakllanadigan madaniyatning eng birinchi va asosiy turidir. Jismoniy madaniyat o'ziga xos dualizm bilan tananing holatiga, psixikaga, insonning holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tarixan jismoniy madaniyat, eng avvalo, jamiyatning yosh avlod va katta yoshli aholini mehnatga har tomonlama jismonan tayyorlashdagi amaliy ehtiyojlari ta'sirida shakllangan. Shu bilan birga, ta'lim va tarbiya tizimlarining rivojlanishi bilan jismoniy madaniyat harakat qobiliyatlari va qobiliyatlarini shakllantirishning asosiy omiliga aylandi. Jismoniy madaniyatning mohiyatini anglashning sifat jihatidan yangi bosqichi uning intellektual, axloqiy, estetik tarbiyaning samarali vositasi sifatida shaxsning ma'naviy sohasiga ta'siri bilan bog'liq. Va agar jismoniy mashqlarning insonning biologik mohiyatiga: uning sog'lig'iga, jismoniy rivojlanishiga, morfologik va funktsional tuzilmalariga katta ta'sirini isbotlashning alohida ehtiyoji bo'lmasa, uning ma'naviyat rivojlanishiga ta'siri alohida tushuntirish va dalillarni talab qiladi. Aytish mumkinki, hozirgi vaqtda ta'limga bo'lgan intilish ilgari hech qachon namoyon bo'lmaganidek, juda keskin tarzda namoyon bo'lmoqda va har yili bu keskinlik kuchayib bormoqda. Hayotning o'zi [muqarrar](#), [halokatli](#) tarzda har bir insonni bilim va tushuncha bilan qurollanishga undaydi. Shuning uchun yashash uchun, bu shovqin va shovqinga moslashish uchun mustaqil ravishda keng ko'lamli bilimlarni o'zlashtirish uchun ma'lum ko'nikmalar kerak bo'ladi. [turli sohalar](#) faoliyat, shu jumladan, jismoniy tarbiya sohasidagi salomatlikni saqlash uchun juda muhim bo'lgan faoliyat - har qanday faoliyat turida natijalarga erishish uchun asosdir .

Ta'lim umuman shaxsni maqsadli, har tomonlama rivojlantirish muammolarini hal qiluvchi pedagogik tizim sifatida qaraladi. Jismoniy tarbiya uning ajralmas qismi sifatida bu ma'noda istisno emas. Jismoniy madaniyatni rivojlantirishning bir qator kontseptsiyalarida ta'limga alohida e'tibor qaratilgan, lekin ko'proq odamlarning jismoniy madaniyatga bo'lgan munosabatini tubdan o'zgartirish, uning ulkan milliy va shaxsiy insoniy qadriyatini umumiy tushunish zarurligi tasdiqlanadi. .

Jismoniy madaniyat, shaxs [kabi tushunchalarni anglash](#), uni real hayotga tatbiq etishning "texnikasini" ishlab chiqish vaqti keldi va yosh avlodni jismoniy

tarbiya va tarbiyalashda hal qiluvchi omil ongli motivatsiyani maqsadli shakllantirish va mustahkamlash bo'lishi kerak. chuqur bilim va e'tiqodlarga va sog'ligingiz haqida doimo o'zingizga g'amxo'rlik qilish zarurligiga asoslangan. Bunday holda, majburiy ta'limdan boshlab uzluksiz jismoniy tarbiya g'oyasini amalga oshirish, insonni o'z sog'lig'iga g'amxo'rlik qilishga o'rgatish, butun hayoti davomida ushbu faoliyat sohasida o'z-o'zini tarbiyalash bilan shug'ullanish muhimdir. Madaniyat - bu shaxsning ijodiy ijodiy faoliyati. "Madaniyat" rivojlanishining madaniy-psixologik jarayonining asosi va mazmuni, eng avvalo, insonning jismoniy va aqliy qobiliyatlarini, uning axloqiy va estetik fazilatlarini rivojlantirishdir. Bundan kelib chiqadiki, jismoniy madaniyat jamiyatning umumiy madaniyatining bir qismi bo'lib, sog'liqni saqlashni yaxshilash, insonning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish va ulardan ijtimoiy amaliyot ehtiyojlariga muvofiq foydalanishga qaratilgan ijtimoiy faoliyat sohalaridan biridir. Jamiyatda jismoniy madaniyat holatining asosiy ko'rsatkichlari: odamlarning sog'lig'i va jismoniy rivojlanishi darajasi; jismoniy madaniyatdan tarbiya va ta'lim sohasida, ishlab chiqarishda, kundalik hayotda foydalanish darajasi, bo'sh vaqt tarkibi; jismoniy tarbiya tizimining tabiati, ommaviy sportni rivojlantirish, sport yutuqlari va boshqalar.

Jismoniy madaniyatning asosiy elementlari: jismoniy mashqlar, ularning komplekslari va ulardagi musobaqalar, tanani chiniqtirish, mehnat va maishiy gigiena, turizmning faol-harakat turlari, jismoniy mehnat aqliy xodimlarning faol dam olish shakli sifatida.

Jamiyatda jismoniy madaniyat xalq mulki bo'lib, "ma'naviy boylik, axloqiy poklik va jismoniy barkamollikni o'zida uyg'unlashtirgan yangi shaxsni tarbiyalash"ning muhim vositasidir. Bu odamlarning ijtimoiy va mehnat faolligini, ishlab chiqarishning iqtisodiy samaradorligini oshirishga yordam beradi, jismoniy tarbiya harakati davlat va jamoat tashkilotlarining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ko'p tomonlama faoliyatiga asoslanadi. Xalqning jismoniy madaniyati uning tarixining bir qismidir. Uning shakllanishi, keyingi rivojlanishi mamlakat iqtisodiyotining shakllanishi va rivojlanishiga, uning davlatchiligiga, jamiyatning siyosiy va ma'naviy hayotiga ta'sir ko'rsatadigan bir xil tarixiy omillar bilan chambarchas bog'liq. Tabiiyki, jismoniy madaniyat tushunchasiga xalqning ongi, iste'dodi, qo'l san'ati bilan yaratilgan hamma narsa, uning ma'naviy mohiyatini ifodalovchi barcha narsalar, dunyoga, tabiatga, inson borlig'iga, insoniy munosabatlarga qarash kiradi. Jismoniy madaniyatning tarixdan oldingi davri insonning barcha jismoniy va aqliy faoliyati bevosita yashash sharoitlarini ta'minlash bilan chegaralangan davrda ildiz otgan. Gap shundaki, bu sharoitda, tabiat bilan davom etayotgan kurashda ajdodlarimizni kompleks rivojlantirishga mashq qilish, insonning shakllanishiga xizmat qilgan.

Jamiyatdagi har qanday o'zaro ta'sir insonning motorli faoliyati bilan oqlanadi, unga qo'yiladigan talablar doimiy ravishda oshib boradi. Jamiyatga sog'lom, mehnatsevar, mehnatsevar fuqarolar ko'proq kerak. Ma'lumki, bu muammo shaxsning jismoniy madaniyati sharoitida hal qilinadi.

Sotsializatsiyaning turli bosqichlarida shaxs jismoniy madaniyatining ijtimoiyligining birinchi jihatlaridan biri sotsial-madaniy jihatdir. Ijtimoiylikning bu ko'rinishi madaniyatning umumiy tushunchasi bilan uzviy bog'liq bo'lib, u "inson-

jamiyat” tizimidagi sub’yektlar faoliyatining xilma-xilligi, shu jumladan ushbu faoliyat natijalari sifatida qoraladi. Shuningdek, ularga erishish vositalari va usullari. Jismoniy madaniyatning ijtimoiyligi jamiyatda faoliyat yurituvchi va takomillashtiruvchi tashuvchi, iste’molchi va yaratuvchi nuqtai nazaridan shaxs orqali namoyon bo’ladi. Bundan tashqari, jismoniy madaniyatning ijtimoiyligi uning integral komponentida namoyon bo’ladi: Madaniy rivojlanishning kontseptual jarayoni nuqtai nazaridan, bu insonning jismoniy rivojlanishini nazarda tutadigan faoliyat sohasi bilan bog’liq; Qobiliyatlar, imkoniyatlar, ijtimoiy munosabatlar va boshqalar tizimiga asoslangan ma’naviy ishlab chiqarishga asoslangan kontseptsiya nuqtai nazaridan; "Inson-inson" va "inson-jamiyat" tizimlarida munosabatlar va boshqaruvni ongli ravishda tashkil etishga qaratilgan kontseptsiya nuqtai nazaridan, ta’sir qilish orqali shaxsning jismoniy madaniyatini tarbiyalashga uslubiy yondashuvlar asosida. motivatsion sohada. Jismoniy madaniyatning sotsiallik jihatidagi integrativ komponentini ham jamiyatning umumiy madaniy jarayoni bilan bog’liq holda ham, uni asoslovchi yondashuvlar (pedagogik, sotsiologik, psixologik, tibbiy-biologik va boshqalar) nuqtai nazaridan ham ko’rib chiqish mumkin. inson jismoniy madaniyatining turli jihatlari. Jismoniy madaniyat insonga butun umri davomida hamroh bo’ladi va har qanday yosh bosqichida dolzarb bo’lib, ma’lum bir yoshga xos bo’lgan o’ziga xos muammolarni hal qiladi. Zamonaviy jamiyatda insonning jismoniy madaniyati hayot uchun qanchalik muhim ekanligini, shaxsning jismoniy madaniyatini tarbiyalashda kuzatish va uzluksizlikni ta’minlashga qanchalik jiddiy yondashish kerakligini isbotlashning hojati yo’q.

Inson jamiyatda ulg’ayib, kamol topib, o’zi uchun ham, yaqinlari uchun ham, butun jamiyat uchun ham yaxshilik yaratishga chaqiriladi. SHuning uchun ham shu nuqtai nazardan “professionalning jismoniy madaniyati” tushunchasi kelajakdagi kasbiy faoliyatini ishlab chiqarishda amalga oshirishga tayyorgarlik jarayonida shakllanadigan yanada muhim ijtimoiy ahamiyatga ega bo’ladi.

Ijtimoiylikning bu jihati zamonaviy talaba yoshlarning jismoniy tarbiya jarayonining vazifalariga qaratilgan.

1. Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati fani o’quv predmeti sifatida

Jismoniy madaniyat nazariyasi fani jismoniy tarbiya va sport hamda organizmga ta’sir ko’rsatadigan biologik umumiy qonun qoidalarni o’rganadi va umumlashtiradi. Jismoniy madaniyat tizimining maqsad va vazifalarini, vosita va usuliyatlarini, tamoyillarini, jismoniy yuklama va uni qo’llash qonuniyatlarini, jismoniy tarbiyaning zvenolaridagi jismoniy tarbiya xususiyatlarini, jismoniy tarbiyaning aqliy, ahloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi bilan bog’liq bo’lgan, sport mashg’uloti va uni qonuniyatlarini ochib beradi. Jismoniy tarbiya nazariyasi amaliyot bilan chambarchas bog’langan holda rivojlanib boradi Rivojlanish manbaii bo’lib respublikamizda olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar va ilhor tajribalar hisoblanadi. Inson ham, jamiyat ham umuman o’zini obyektiv rivojlanish qonunlarini bekor qila olmaydi va o’zgartira olmaydi, chunki ular insonga bog’liq bo’lmagan holda mavjuddir. Masalan, organizmni asta-sekin son va sifat jihatdan o’zgarishi, organizmda funksional va tuzilish o’zgarishlar qonuni, organizm va uning hayot sharoiti bilan birligi va h.k.

qonunlar. Shunday bo'lsada qonuniyatlar bilan birgalikda tabiiy rivojlanish jarayoniga (jumladan organizmning jismoniy rivojlanishiga) jamiyatni va shaxsni talabiga javob beruvchi ma'lum tuzilishi bo'yicha yo'nalish berib, ta'sir ko'rsatish mumkin. Bu tomondan jismoniy madaniyat, kishining jismoniy rivojlanish jarayoniga maxsus ijtimoiy omil sifatida maqsadga muvofiq ravishda, ta'sir ko'rsatib, jismoniy sifatlar va qobiliyatlarini yo'naltirilgan holda tarbiyalashga yordam beradi. Insonning jismoniy rivojlanishiga ijtimoiy hayot sharoiti, tarbiya, jumladan, jismoniy tarbiya, genetik va akstelerastiya jarayoni ta'sir etadi. Jismoniy madaniyat eng avval yosh avlodni va kattalarni mehnatga tayyorlashdagi, jamiyatning amaliy talablari ta'sirida tarixan ro'yobga chiqdi. Shu bilan birga jamiyatda o'rgatish va tarbiyalash tizimini tashkil topishida, jismoniy madaniyat, asosiy omil sifatida, har xil harakat ko'nikmalari va malakalarini amalga oshirish va kishini faoliyat imkoniyatlarini kengaytirish, jismoniy qobiliyatlarini, shu bilan birga intellektual, axloqiy va estetik tarbiyani amalga oshirish organik ravishda kirib keldi. Texnika taraqqiyoti sharoitida, mehnat xarakterini va hayot sharoitini o'zgarishi, kishining jismoniy madaniyatini o'zgartirishda katta boylik sifatida, kasallikning oldini olish, organizmning funksional ishini yaxshilashni, ish faoliyatini oshirishi va saqlab turishda, qisqacha qilib aytganda, sog'lig'ini saqlay va mustahkamlashda uning jismoniy holatini eng yuqori darajadagi vosita sifatida qo'llaniladi.

2. Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiylarining asosiy tushunchalariga ta'rif: "Jismoniy madaniyat", "Jismoniy tarbiya", "Jismoniy rivojlanish", "Jismoniy tayyorgarlik", Jismoniy madaniyat va sport fani tuzilishining metodologik asoslari

Jismoniy tarbiya – pedagogik jarayon bo'lib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan. Mana shu ta'rifda jismoniy tarbiyaning insonni tarbiyalashning mustaqil turi sifatidagi o'ziga xosligi ta'kidlab o'tilgan.

Jismoniy madaniyat – jamiyat a'zolari jismoniy kamolotga erishishini maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirish uchun maxsus vositalar, uslublar va sharoitlarni yaratish hamda ulardan rastional foydalanish bo'yicha erishilgan yutuqlarning majmuasidir. Jismoniy madaniyat umumiy madaniyatning bir qismi bo'lib, muayyan tarixiy sharoitlar mahsulidir. Jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy tushunchalari ichida jismoniy madaniyat keng, jamlovchi tushuncha bo'lib, jismoniy tarbiya tushunchasining tarkibiy qismi sifatida uch xil yo'nalishga ega bo'lgan jarayonni o'z ichiga oladi (B.A. Ashmarin 1979): - Maktab fizkulturasi; - Moddiy boyliklar; - Ma'naviy boyliklar. Jismoniy madaniyat harakati – ijtimoiy yo'nalish bo'lib, buning oqimida kishilarni birgalikda, jismoniy madaniyat boyliklarini ishlatish va ko'paytirishga qaratilgan faoliyatdir.

Jismoniy tayyorgarlik – erishilgan va birlashgan ishchanlikni, amaliy harakatdagi ko'nikma va malakalarni maqsadli faoliyatning samaradorligiga ta'sir ko'rsatish bo'yicha tashkil topgan jismoniy tayyorgarlik natijasidir. Jismoniy tarbiyada uchta asosiy yo'nalish mavjud bo'lib, inson jismoniy tarbiyasi ana shu yo'nalish asosida amalga oshiriladi. Ular umumiy jismoniy tayyorgarlik, kasbhunar jismoniy

tayyorgarligi, sport tayyor-garligidir. Umumiy jismoniy tayyorgarlik sog'liqni mustahkamlashga, keng doirada harakat malakalari va ko'nikmalariga ega bo'lishiga, o'zidan keyingi maxsus tayyorgarlikka zamin bo'lishi uchun xizmat qiladigan asosiyharakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Jismoniy kamolot – bu har tomonlama jismoniy tayyorgarlik va garmonik jismoniy rivojlangan, mehnat va boshqa sohalardagi talablarga javob bera oladgan individual talantining yuqori darajada rivojlanganligini ko'rsatadi, shaxsni har tomonlama rivojlanish va uzoq yillar sog'ligini mustahkamlash qonuni bilan murosada bo'ladi.

3. “Sport”, “Jismoniy madaniyat tizimi”, sport musobaqalari, sport harakati, sport faoliyati, sport tayyorgarligi, sport tayyorgarligi, sport maktabi tizimi, sport mashg'ulotlari, mashq bilan chiniqqanlik, tayyorgarlik darajasi, “sport mashg'ulotlari tizimi, sport

ko'rsatkichlari, sport natijalari tushunchalariga umumiy tavsif 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 baxolash va taqqoslash, sport soxasidagi konkurensiyalarni o'ziga nisbatan boshqarishdir. Sport musobaqalari, boshqalar bilan muloqotda bo'lishni kerakli omili, shaxsni tashkil topishini vositasi, inson imko-niyatlarini anglab yetish, etalon ko'rsatkichlarini tuzishga qaratilgan.

Sport musobaqalarini maqsadi - kuchli sportchilar va komandalarni aniqlash, sport maxoratini takomillash-tirish, jismoniy madaniyat va sportni targ'ibot qilish, sport tashkilotlari, murabbiylar, sportchilar, hakamlar faoliyatiga ob'ektiv baxo berishdir.

Sport harakati - ijtimoiy harakatning maxsus shakli bo'lib, tuzish, rivojlanish, saqlash, sport boyliklarini qabul qilish va almashish, shaxsni tashkil topishi uslubi, jamiyatga ishchi kuchi 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 tomonla-ridan biridir. Sport harakati tarixan quyi-dagi shakl-larni: 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 rivoj-lanishi 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 musoba-qani 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 tayyor-garligi tizimi va sport maktabi deb yuritiladi.

Sport tayyorgarligi tizimi - bilim, vositalar, uslublar, shakllar va shu muxitda tashkil qilish bilan sportchini eng yaxshi darajada tayyorlashni ta'minlash, shuningdek sportchini tayyor-lashni amaliy faoliyatidir.

Sport maktabi - sportchilarni tayyorlashni yagona tizimi bo'lib, bir guruh mutaxassislarni ijobiy izla-nishga 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 erishishda, jismoniy mashqlar orqali organizmni rivojlantirish, jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni takomillashtirish uchun foydalanilgan maxsuslashtirilgan jarayondir.

– *sport mashg'ulotlari* pedagogik xodisa 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 vosita-lardan foydalanishni o'z ichiga oladi.

Umuman sport mashg'uloti sportchini tayyorlashda biologik va psixologik o'zgarishlarining murakkab majmua-sini yuzaga keltirib, natijada “*mashq bilan chiniqqanlik*”, “*tayyorgarlik*”, “*sport formasida bo'lishlik*” darajasini yaxshilanishiga olib keladi. “*Mashq bilan chiniqqanlik*” tushunchasi odatda mashg'ulot ta'siri 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 chiniq-qanlik” atamasidan kengroq bo'lib, tayyorgarlikni qaysi darajada, ekanligini ko'rsatadi.

“Sport mashg'ulotlari tizimi” – bu sportchilar tayyorlashda beriladigan bilimlarni, tamoyillarni, uslub-lari va sport ko'rsatkichini, shuningdek mashg'ulot jarayonini boshqarish va tashkil qilishda amaliy faoliya-tini 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 tas-nifi bo'lib, ma'lum vaqt ichida yoki sport musobaqalarida qatnashishini umumlashgan yakunidir.

2-MAVZU. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining boshqa fanlar bilan bog'liqligi. Jismoniy tarbiya vositalari, uslubiyati, tamoyillari.

Reja:

- 1. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining boshqa fanlar bilan bog'liqligi**
- 2. Jismoniy tarbiya vositalari.**
- 3. Jismoniy tarbiyaning ta'lim uslubiyati**
- 4. Jismoniy tarbiyaning uslubiy tamoyillari**

Jismoniy madaniyat o'z mohiyatiga ko'ra ijtimoiy hodisadir. Ko'p qirrali ijtimoiy hodisa sifatida u ijtimoiy voqelikning ko'p jihatlari bilan bog'liq bo'lib, odamlar turmush tarzining umumiy tuzilishiga tobora chuqurroq kirib bormoqda. "Jismoniy madaniyatning ijtimoiy tabiati jamiyatning ijtimoiy zaruriy faoliyati sohalaridan biri sifatida mehnatga va inson hayotining boshqa shakllariga bevosita va bilvosita ehtiyojlar, jamiyatning undan keng foydalanishga bo'lgan intilishlari bilan belgilanadi. ta'limning muhim vositalari va ishchilarning o'zlarini takomillashtirishdan manfaatdorligi". Jismoniy madaniyat insonning jismoniy tabiatiga ta'sir ko'rsatib, uning hayotiyligi va umumiy qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi. Bu esa, o'z [navbatida](#), ma'naviy imkoniyatlarni yuksaltirishga xizmat qiladi va pirovardida shaxsning har tomonlama barkamol rivojlanishiga olib keladi. "Jismoniy madaniyatni faqat uning sog'lomlashtiruvchi ta'siriga, tanani mustahkamlashga kamaytira olmaysiz - bu soddalashtirish bo'lardi. Bu uning ilhomlantiruvchi rolini ijodiy kuchlar manbai, baquvvat, quvnoq tuyg'u sifatida ko'rmaslikni anglatadi.

Jismoniy madaniyat tarixiy shartli hodisadir. Uning kelib chiqishi qadimgi davrlarga borib taqaladi. U, umuman madaniyat kabi, odamlarning ijtimoiy-tarixiy amaliyotining natijasidir. Mehnat jarayonida odamlar atrofdagi tabiatga ta'sir ko'rsatib, ayni paytda o'z tabiatini o'zgartiradilar. Insonlarni hayotga, eng avvalo, mehnatga, shuningdek, boshqa zarur faoliyatga tayyorlash zarurati jismoniy madaniyatning paydo bo'lishi va yanada rivojlanishini tarixan belgilab berdi. Jismoniy madaniyat ijtimoiy ijtimoiy hodisa ekanligiga shubha yo'q. Bularning barchasi uning insoniyat jamiyatining paydo bo'lishi bilan birga paydo bo'lganligi va rivojlanganligidan dalolat beradi. Uning tashqarisida u mavjud bo'lishi mumkin emas. Ta'limning boshqa turlari bilan birlikda jismoniy tarbiya shaxsni har tomonlama barkamol rivojlanishining ajralmas omili hisoblanadi.

Jismoniy madaniyatning ijtimoiy tabiati jamiyatning ijtimoiy zaruriy faoliyati sohalaridan biri sifatida mehnatga va inson hayotining boshqa shakllariga bevosita va bilvosita ehtiyojlar, jamiyatning undan eng muhimlaridan biri sifatida keng foydalanishga bo'lgan intilishlari bilan belgilanadi. ta'lim vositalari va ishchilarning o'zlarini takomillashtirishdan manfaatdorligi.

Shaxsning imkoniyatlarini ochib berish insonning o'ziga ishonch, qat'iyat, jasorat, istak va qiyinchiliklarni engish uchun haqiqiy imkoniyat kabi shaxsiy fazilatlarini shakllantirishga yordam beradi. Mehnat harakatlariga nisbatan bunday rivojlanish mezonini insonning jismoniy faoliyatiga taalluqli ishlab chiqarish talablariga muvofiqligi hisoblanadi. Agar inson vosita faoliyatini kengaytirish va ishlab chiqarishda sub'ekt operatsiyalarini samarali namoyon qilish imkoniyati nuqtai

nazaridan ko'p qirrali bo'lsa, jismoniy qobiliyatlar rivojlanadi deb taxmin qilishimiz mumkin. Bu jarayonda jismoniy madaniyat yetakchi o'rinni egallaydi. Jismoniy madaniyat haqiqiy (amaliy) va ideal (aqliy) faoliyatning birligidir. Bu faoliyat jarayonida shaxs ijtimoiy va tabiiy muhit bilan aloqa va munosabatlarga kirishadi.

Jismoniy madaniyatning funksiyalarini 4 guruhga bo'lish mumkin:

Umumiy rivojlanish va tanani mustahkamlash (jismoniy fazilatlar va qobiliyatlarni shakllantirish va rivojlantirish, vosita ko'nikmalarini yaxshilash, salomatlikni mustahkamlash, involyutsiya jarayonlariga qarshi kurashish va ularni ushlab turish va boshqalar).

Jismoniy madaniyatning o'ziga xos funksiyalarini aniqlab, konkretlashtirib, quyidagilarni ajratib ko'rsatish mumkin: [tarbiyaviy](#), amaliy, "sport", rekreatsionsog'lomlashtirish va rehabilitatsiya.

Mehnat faoliyatiga va Vatan himoyasiga tayyorgarlik (samaradorlikni oshirish, noqulay mehnat sharoitlariga qarshilik, jismoniy harakatsizlik, kasbiy va amaliy tayyorgarlik va boshqalar).

Faol dam olish va ishlamaydigan vaqtdan oqilona foydalanish ehtiyojlarini qondirish (o'yin-kulgi, o'yinlar, kompensatsiya). Insonning irodaviy, jismoniy sifatlari va motor imkoniyatlarini eng yuqori darajada ochib berish. Jismoniy va aqliy faoliyat, qobiliyatlarning normal ishlashi cheklangan sharoitlarda mumkin. Jismoniy tarbiya bu imkoniyatlarni kengaytiradi, shuningdek, inson va o'rtasidagi zarur muvozanatni saqlash muammosini hal qiladi. muhit vosita, hissiy va boshqa jihatlarida. Jismoniy mashqlar nafaqat salomatlikni mustahkamlash, balki inson tanasini ijtimoiy hayotning turli ehtiyojlariga moslashtirish, individual ijodkorlikning namoyon bo'lishiga yordam berish uchun ham qo'llaniladi. Jamiyatda jismoniy tarbiya eng muhim vositadir ma'naviy boylik, axloqiy poklik va jismoniy barkamollikni uyg'unlashtirgan yangi shaxsni tarbiyalash. Bu odamlarning ijtimoiy va mehnat faolligini, ishlab chiqarishning iqtisodiy samaradorligini oshirishga yordam beradi. Jismoniy tarbiya harakati davlat va jamoat tashkilotlarining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ko'p tomonlama faoliyatiga asoslanadi. Hozirgi bosqichda ommaviy jismoniy tarbiya harakatini jamiyatning barcha qatlamlarini qamrab olgan ilmiy asoslangan jismoniy tarbiya tizimiga asoslangan umummilliy harakatga aylantirish vazifasi hal etilmoqda. Aholining turli yosh guruhlari jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi uchun dasturbaholash standartlarining amaldagi davlat tizimlari.

Davlat dasturlari bo'yicha majburiy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari maktabgacha ta'lim muassasalarida, barcha turdagi ta'lim muassasalarida, armiyada, korxonalarda va hokazolarda - ish kunida (ishlab [chiqarish gimnastikasi](#), jismoniy tarbiya tanaffuslari va boshqalar) o'tkaziladi. Korxonalar, muassasalar, o'quv yurtlari va boshqalarda ommaviy sport va sog'lomlashtirish ishlarini tashkil etish uchun jismoniy tarbiya jamoalari tashkil etilgan.

Yuqorida ta'kidlab o'tilganidek, insonning jismoniy madaniyati uning umumiy madaniyati bilan uzviy bog'liqdir, chunki jismoniy madaniyatli shaxsga xos bo'lgan xususiyatlar axloqiy, estetik va psixofizik jarayonlar kabi bir xil psixofizik (tabiiy) moyilliklar va psixofizik jarayonlar asosida shakllanadi va rivojlanadi. insoniyat madaniyatining boshqa turlari. Shuning uchun jismoniy mashqlar bilan

shug'ullanayotganda, inson nafaqat jismoniy imkoniyatlarini rivojlantiradi va yaxshilaydi, balki boshqa shaxsiy xususiyatlar - axloqiy, estetik, shuningdek, jasorat, iroda, tashabbuskorlik, bag'rikenglik va boshqalarni shakllantiradi.

Shaxsning jismoniy madaniyati deganda jismoniy mashqlar jarayonida orttirilgan va insonning o'z jismoniy tabiatini (tanasini) har tomonlama va uyg'un ravishda yaxshilashga, sog'lom turmush tarzini olib borishga faol intilishida ifodalangan insoniy xususiyatlar majmui tushuniladi. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanar ekan, inson o'zini, boshqalarni va boshqalarni bilib oladi dunyo. U tashabbuskorlik, mustaqillik va ijodkorlikni faol rivojlantiradi, o'z dunyoqarashi va fikrlash usullarini, individual xarakter xususiyatlarini, boshqa odamlarning harakatlariga va o'z harakatlariga tanqidiy munosabatni shakllantiradi. Jismoniy faollik natijasida orttirilgan bu barcha ijobiy xususiyatlar insonni nafaqat jismoniy madaniyatli shaxs sifatida, balki har tomonlama va barkamol rivojlangan, inson umumiy madaniyatining yuksak darajasini aks ettiruvchi yaxlit shaxs sifatida ham tavsiflanadi. [Jismoniy tarbiya chekish](#), spirtli ichimliklarni iste'mol qilish va boshqalar kabi yomon odatlarga qarshi turishga yordam beradi.

“Inson tanasi faoliyatining har tomonlama barkamol, har tomonlama rivojlanishi tarbiya va ta'limning umumiy maqsadi bo'lishi kerak, ularning vazifalari faqat alohida farqlanadi: tarbiya insonning axloqiy fazilatlarini va uning o'z sohasidagi irodaviy ko'rinishlarini qamrab oladi; demak, shaxsning axloqiy xislatini kamol toptirishga yordam beradi, tarbiya esa tizimli aqliy, estetik va jismoniy rivojlanishni anglatadi; u yoshni o'zi olgan his-tuyg'ulari va taassurotlarini ajratib olishga, ularni bir-biri bilan solishtirishga va g'oyalardan mavhum tushunchalarni shakllantirishga, o'rganilgan haqiqatlar asosida duch kelgan hodisalarni aniqlashga va nihoyat, maksimal darajada maqsadga muvofiq harakat qilishga o'rgatishi kerak. qat'iyatlilik.

Jismoniy tarbiya ta'lim tizimining tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, inson salomatligini mustahkamlash va uning to'g'ri jismoniy rivojlanishiga qaratilgan. Aqliy tarbiya, axloqiy-estetik, mehnat tarbiyasi va tarbiyasi bilan birlikda jismoniy tarbiya shaxs shaxsini har tomonlama kamol toptirishga yordam beradi. Maktab va ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya bo'yicha ishlar davlat dasturi asosida olib borilmoqda.

Bundan tashqari, kundalik rejimda dam olish tadbirlarini (ertalabki mashqlar, jismoniy tarbiya tanaffuslari va boshqalar), darsdan tashqari vaqtlarda ommaviy jismoniy tarbiya va sport ishlarini (sport bo'limlari, umumiy jismoniy tayyorgarlik guruhlari, sport musobaqalari va dam olish tadbirlari) o'tkazish rejalashtirilgan. , salomatlik kunlari , sport va sog'lomlashtirish lageridagi mashg'ulotlar). Dasturda dars turlari (nazariya, amaliyot), sport (gimnastika, [yengil atletika](#), chang'i tayyorlash, suzish, turizm va sport o'yinlari) va o'quv yili bo'yicha soatlar hisobi ko'rsatilgan jismoniy tarbiya darslarining namunaviy tematik rejasi tavsiya etiladi. . Jismoniy tarbiya nazariyasiga oid mavzularning mazmuni, shuningdek, sport texnikasini o'zlashtirishda o'quvchilar egallashi lozim bo'lgan bilim va ko'nikmalar miqdori keltiriladi.

Yosh avlod jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: tananing salomatligini mustahkamlash va chiniqtirish, to'g'ri jismoniy rivojlanish, bolalar va yoshlarga zarur vosita ko'nikmalarini etkazish, ularning jismoniy

qobiliyatlarini yaxshilash, eng muhim axloqiy fazilatlarni shakllantirishga ko'maklashish. va irodaviy fazilatlar. Jismoniy tarbiya jismoniy qobiliyatlardan tashqari axloqiy va irodaviy fazilatlarni shakllantirish va rivojlantirishga yordam beradi: mushaklar kuchi, jismoniy chidamlilik, chaqqonlik, [reaktsiya tezligi](#), harakat tezligi .

P.F ning zamondoshlaridan biri Lesgaft jismoniy tarbiya natijalaridan birini tasvirlab berdi :

“Jismoniy tarbiya darslari har kuni o'tkazildi. Ularning dasturiga gimnastika, o'yinlar, qilichbozlik, konkida uchish, jismoniy mehnat (duradgorlik) kiradi. Ushbu tadbirlarning natijalari hayratlanarli edi. Bir yil ichida zaif, rangpar, letargik qizlar kuchli, baquvvat, qat'iyatli va chidamli odamlarga aylanishdi. Jismoniy tarbiya jarayonida jasorat, jasorat, qat'iyat, tashabbuskorlik, topqirlik, irodalilik, jamoaviy harakat qobiliyatlari, tashkilotchilik, ongli intizom, do'stlik va do'stlik tuyg'usi, mehnatda aniqlik, tartiblilik va boshqalar kabi axloqiy va irodaviy fazilatlar. .. tarbiyalanadi. Buning uchun o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlarini, sport musobaqalarini va jismoniy tarbiya jamoasining butun hayotini pedagogik jihatdan to'g'ri tashkil etish katta ahamiyatga ega.

Bir oz o'ylab ko'ring ko'proq ta'sir qiladi intellektual rivojlanish bo'yicha sport va jismoniy madaniyat.

Sportda vosita tajribasini o'zlashtirish samaradorligi vosita harakatining (jismoniy mashqlar) psixologik tuzilishini shakllantirish usuli va darajasi bilan bog'liq. Ongli vosita harakatini shakllantirish jarayoni o'zboshimchalik bilan boshqariladigan harakat bo'lib, muhim intellektual faoliyat bilan birga keladi, u o'quv jarayonida ataylab ta'minlanishi va yo'naltirilishi kerak. Ishtirokchilarning ongiga kiradigan ma'lumotlar murakkab va ko'p bosqichli qayta ishlanadi.

O'rganish [va takomillashtirishda](#) vosita faoliyati Sportda fikr va harakat o'rtasidagi bog'liqlikning uchta shakli mavjud:

Intellektual faoliyat vosita harakatining bajarilishiga hamroh bo'ladi va fikrlash jarayoni to'g'ridan-to'g'ri boshqaruvchi va harakatlarni tartibga soluvchi funksiyalarni bajaradi;

Tafakkur amaliy harakatdan oldin turadi va harakatni rejalashtirish va dastlabki tashkil etishda ishtirok etadi;

Fikrlash u tomonidan amalga oshirilgan vosita harakatini tahlil qilish va baholashda ishtirok etadi.

Fikr va harakat o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikning uchchala turi ham nafaqat shakli, balki xarakteriga ko'ra ham farqlanadi va sport bilan shug'ullanuvchilarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatadi.

Jismoniy tarbiya darslari muloqot fonida, jamoada, o'qituvchi rahbarligida ishlab chiqiladi. Aynan muloqot o'quvchilarning axloqiy fazilatlarini shakllantirishning eng kuchli omili bo'lib, ular darsning boshidanoq jamoada o'z ishtirokini anglay boshlaydilar va qoidalar va buyruqlarga muvofiq o'z harakatlarini nazorat qilishni o'rganadilar. , ularni boshqalarning harakatlari bilan bog'lang. Shunday qilib, iroda mustahkamlanadi, intizom rivojlanadi, axloqiy xulqatvor me'yorlariga rioya qilish odati shakllanadi.

Jismoniy madaniyatning insonparvarlik ahamiyati inson haqidagi bilimlarning yaxlitligiga erishish, zamonaviy dunyoda insoniy qadriyatlarning ma'nosini tushunish, madaniyatdagi o'z o'rnini tushunish, madaniy o'zini o'zi anglash, madaniy faoliyatni o'zgartirish qobiliyati va imkoniyatlarini rivojlantirishni o'z ichiga oladi. U shaxsning ma'naviy va jismoniy kuchlarini uyg'unlashtirish, salomatlik, tana madaniyati, ish samaradorligini oshirish, jismoniy barkamollik, farovonlik va boshqalar kabi umuminsoniy qadriyatlarni shakllantirish orqali namoyon bo'ladi. Shaxs, uning qobiliyati va sog'lom va samarali turmush tarzida o'zining muhim kuchlarini to'liq [amalga oshirishga tayyorligi](#); kasbiy faoliyat zarur ijtimoiy-madaniy qulay muhitni yaratishda.

Jismoniy madaniyat jamiyat madaniyatining bir qismi bo'lganligi sababli, u, birinchi navbatda, umumiy madaniy ijtimoiy funktsiyalar bilan tavsiflanadi. Bularga ta'lim, ta'lim, me'yoriy, transformativ, kognitiv, qiymatga yo'naltirilgan, kommunikativ, iqtisodiy va boshqalar kiradi.

Jismoniy mashqlar iroda, halollik, mardlik, mehnat sifatlarini tarbiyalash uchun imkoniyatlar yaratadi; insonparvarlik e'tiqodlarini, raqibga hurmat tuyg'usini rivojlantirish; ijtimoiy faollikni shakllantirish (jamoalar sardori, fizorg, guruhdagi katta, sport hakami). Kurs davomida shaxs huquqiy etikadan saboq oladi. Sportchilar va sportchilarda vatanparvarlik, o'z ishiga sadoqat, sport sha'ni uchun kurash, mehnatsevarlik o'yin maydonchalarini qurish va obodonlashtirish, konki maydonchalarini to'ldirish, ish joylarini tozalashda namoyon bo'ladi. Jismoniy tarbiya jarayonida odam juda ko'p yangi narsalarni o'rganadi, vosita mahoratini o'rganadi, yangi sport inshootlari va natijani yaxshilash usullarini izlaydi. FC sinflari ijodkorlikni rivojlantirish va kognitiv faollikni shakllantirish uchun imkoniyatlar yaratadi.

Tizimli mashqlar kasalliklarning oldini olishga yordam beradi. Bemorlarni reabilitatsiya qilish uchun terapevtik jismoniy madaniyat vositalari qo'llaniladi. Moslashuvchan jismoniy madaniyat jismoniy tarbiya va nogironlar bilan sog'lomlashtirish ishlarining yangi yo'nalishidir. Jamiyat madaniyatining mustaqil qismi sifatida jismoniy madaniyat o'ziga xos ijtimoiy vazifalarni bajaradi. Ikkinchisi umumiylari bilan uzviy bog'liqdir, lekin aniqroq shaklda ular jismoniy madaniyatning ijtimoiy zaruriy faoliyat sifatidagi ijtimoiy mohiyatini, uning jamiyatning jismoniy tarbiya sohasidagi talablarini qondirish qobiliyatini ifodalaydi.

Jismoniy madaniyat insonning jismoniy tabiatiga ta'sir ko'rsatib, uning hayotiyligi va umumiy qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi. Bu esa, o'z navbatida, ma'naviy imkoniyatlarni yuksaltirishga xizmat qiladi va pirovardida shaxsning har tomonlama barkamol rivojlanishiga olib keladi. Demak, insonning asosiy sifat va xossalarini shakllantirishda jismoniy madaniyatning roli juda katta.

Inson mavhum fikrlay olishi, umumiy qoidalarini ishlab chiqish va shu qoidalarga muvofiq harakat qilish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak. Lekin faqat fikr yuritib, xulosa chiqara bilishning o'zi yetarli emas – ularni hayotda qo'llay bilish, ko'zlangan maqsadga erishish, yo'lda uchragan to'siqlarni yengib o'tish zarur. Bunga faqat to'g'ri jismoniy tarbiya bilan erishish mumkin.

"Jismoniy va aqliy tarbiya o'rtasidagi chambarchas, ajralmas bog'liqlik shundan kelib chiqadi, buning natijasida ularning vazifalarini ajratib bo'lmaydi va ular

o'rtasidagi to'liq uyg'unlik bilan biz insonning axloqiy xarakterining to'liq rivojlanishini kutishimiz mumkin".

Jismoniy madaniyatning shaxsiy fazilatlarni shakllantirishdagi roli uning ijtimoiy mohiyati, albatta, insonparvarlik funktsiyalari, inson ma'naviyatining qator asoslarini rivojlantirish imkoniyatlari bilan bog'liq holda kuchayadi. Turli jismoniy mashqlarni bajarishning yuqori hissiy foni, ayniqsa hissiy rangdagi musobaqalar shaklida, do'stona jamoaviy harakatlarni bajarishda empatiya, o'zaro yordam, umumiy maqsadlarga erishish uchun o'zaro javobgarlik tendentsiyasini rivojlantirishga yordam beradi. Bularning barchasi ijtimoiy silkinishlar, jamiyatimizdagi chuqur ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar, uning tarkibidagi o'zgarishlar fonida sezilarli darajada oshib bormoqda. Umumiy madaniyat, umuminsoniy qadriyatlar, ma'naviyat tushunchalari bilan uzviy bog'liq bo'lgan sog'lom turmush tarzini, jismoniy barkamollikka erishishni, insonning ko'plab fazilatlarini rivojlantirishni belgilovchi jismoniy madaniyat vositalari. Jismoniy madaniyat mashg'ulotlarining muntazamligi [insonning ixtiyoriy xohishi](#), bu faoliyatga shaxsiy munosabati bilan belgilanadi, ular ong va odatlarda mustahkamlanib, shaxsiy fazilatlarga aylanadi.

Jismoniy madaniyatning insonga, uning shaxsiy fazilatlarini rivojlantirish jarayoniga har tomonlama ta'sirini hisobga olgan holda, ularni shakllantirishning muayyan mezonlariga e'tibor qaratish maqsadga muvofiqdir. Bu insonning jismoniy madaniyati hodisasini uning biologik va ijtimoiy tomonlarini hisobga olgan holda tushunish nuqtai nazaridan qulaydir.

1. Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati fani o'quv predmeti sifatida boshqa fanlar bilan o'zaro aloqasi

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining o'quv rejasidagi boshqa fanlar bilan aloqasi Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati o'quv fani sifatida mutaxassislar oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun zarur bilimlar, professional faoliyat jarayonida zaruriy ko'nikma va bilimlar bilan qurollantiradi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining vujudga kelishi va rivojlanishida jamiyat taraqqiyoti va ayrim insonlarning yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ehtiyoj tugilishini anglaganliklari turtki bo'ldi. Bu ehtiyoj qonuniylikni o'rganishga intilishni talab qiladi, uning asosida harbiy ish va mehnatda yuqori natijalarga erishish uchun insonning jismoniy rivojlanishini boshqarish yotadi. Amaliyotning rivojlanishiga qarab muayyan nazariy holatni vujudga keltiruvchi maxsus fan yuzaga keldi. Bu fanni ikki bo'limga ajratish mumkin: Jismoniy tarbiyaning ijtimoiylik predmeti, jismoniy tarbiyani tashkillashtirishning qonuniyligi tarix, sport psixologiyasi va boshqalarning qonuniyligini o'rganuvchi maxsus gumanitar xarakterdagi fandır. Jismoniy tarbiya sharoitida (dinamikanatomiya, fiziologiya, biokimyo va biomexanika, jismoniy mashqlar va boshqalar) organizmning rivojlanishi va ishlab turishining qonuniyligini o'rganuvchi biologik xarakterdagi fan. Bu fanlardan olingan umumlashtirilgan malumotlar va ular asosida jismoniy tarbiyaning umumiy qonuniyatini bilish bilan jismoniy tarbiya nazariyasi shugullanadi. Shundayqilib, jismoniy tarbiya nazariyasi pedagogik jarayon sifatida jismoniy tarbiyaning umumiy qonuniyatini o'rganishga qaratilgan. Bu qonuniyat teng darajada aholining harqanday kontingentini jismoniy tarbiyasiga ham tegishlidir. Jismoniy tarbiya uslubiyatining o'rganish predmeti

shugullanuvchilarning aniq yoshiga yo`naltirilgan, ularning kasbiy faoliyati, sport ixtisosligiga ega bo`lgan jismoniy tarbiyaning xususiy qonuniyatini o`rgatishdan iboratdir. Binobarin, jismoniy tarbiyaning uslublari ko`p.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati barcha sport- pedagogika fanlari bilan mustahkam bog`langan holda ishlab chiqilgan umumiy qonuniyat nazariyasiga tayanadi, sport-pedagogik fanlaridan olingan aniq malumotlar esa nazariyaning kelajakdagi umumlashtirish predmeti bo`lib hisoblanadi. Nazariya va uslubiyatning pedagogika bilan aloqasi jismoniy tarbiyaning birlamchi vazifasidir. Jismoniy tarbiya jarayonida o`sib kelayotgan avlodning bilim va tarbiyasi sohasida psixologiya va umumiy pedagogikaning yutuqlaridan ijodiy foydalaniladi. Jismoniy tarbiya jarayoni samarali boshqarilishini faqat shugullanuvchilar organizmi ishlatturishining biologik qonuniyatini muntazam hisobga olgan taqdirdagina bilish mumkin. Soglomlashtiruvchi jismoniy tarbiya Jismoniy tarbiya tarkibiga?davolovchi jismoniy tarbiya ham kiradi. U organizmning vaqtinchalik yo`qotilgan funksional imkoniyatlarini tiklashga ko`maklashadi. Kundalik turmush va dam olish tartibi, ish kuni doirasiga kiritiladigan jismoniy tarbiya gigienasi organizmning joriy holatini yaxshilashga xizmat qiladi, yani asosiy hayot faoliyati uchun qulay funktsional fan shakllanishiga ko`maklashadi. Jamiyat madaniyatining tarkibiy qismi bo`lgan jismoniy tarbiya ko`pchilik aloqalarning boshqa qismlari bilan birlashgan, chunonchi jismoniy tarbiya va ommaviy tayyorlangan tomosha tutashgan joyda jismoniy tarbiya paradlari va namunali chiqishlar vujudga keldi.

2. Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati fanining vujudga kelishi va rivojlanish bosqichlari

Jismoniy tarbiya tarixi jahon xalqlari madaniy tarixining qismidir. Jismoniy tarbiya tarixi fani qadimgi zamondan to hozirgi kungacha bolgan davlarda jismoniy tarbiya va sportning kelib chiqishi, ivojlanishi va tarraqiy etish qonuniyatlarini organadi. Jismoniy tarbiya tarixi tarixiy fanning mustaqil sohasi, jismoniy tarbiya va sportga doir ilmiy bilimlarning muhim qismidir. Jismoniy tarbiya tarixi jamiyat madaniyatining tarkibiy qismi sifatida vujudga kelishi va tarkib topishi haqida malumotlar beradi. Jismoniy tarbiya va sport tarixi fani qadim zamonlardan boshlab, shu kungacha turli xalqlarda jismoniy tarbiya taraqqiyotining umumiy qonuniyatlarini aniqlash va organish bilan shugullanadi. Uning vazifasi turlicha tarixiy davrlarda jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti, jismoniy tarbiya shakllari, usullari, vositalari va kishilarning sport sohasidagi faolikyatining tahlilini berishdan iborat. Jismoniy tarbiya va sport tarixi fanini organish davrlari: I. Qadimgi dunyoda jismoniy tarbiya (mil.av. VIII mingyillikdan

- mil. IV asrgacha) II. Oрта asrlar davrida jismoniy tarbiya (V- XVII asrlar) III. Yangai davrda jismoniy tarbiya va sport (XVIII – XIX asr oxiri) IV. Eng yangi davrda jismoniy tarbiya va sport (XX asrning boshlari – hozirgi kungacha). Jismoniy tarbiya va sport tarixi fanini organish manbalari: - qadimgi jismoniy tarbiyaga oid arxeologik va etnografik manbalar; - jismoniy tarbiya va sportga doir arxiv materiallari, ilmiy kitoblar va boshqa yozma manbalar; - jismoniy tarbiya va sportga oid tasviriy sanat asarlari, badiiy kitoblar, kino, foto, fonomateriallar; - turli xalqlar jismoniy tarbiyasining rivojlanishi togrisidagi amaliy malumotlar (sport yutuqlari, sport

rekordlari); - jismoniy tarbiya va sportga doir xukumat qonunlari, qaror va farmonlari, maxsus rasmiy xujjatlari. Ashyoviy va yozma yodgorliklar, xalq doston va eposlari, jismoniy tarbiyaning taraqqiy etish amaliyotlari ham jismoniy tarbiya tarixini organish manbalari bolib xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya tarixining muhim vazifasi jahon xalqlari jismoniy tarbiyasining xususiyatlarini organish va uning rivojlanish yollarini aniqlashdir. Ijtimoiy fanlardan biri hisoblangan jismoniy tarbiya tarixi fanining eng muhim vazifasi – bolajak jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini yuksak goyaviylik, vatanga sadoqat, milliy iftixor va insonparvarlik ruhida tarbiyalashdir. Jismoniy tarbiya va sport tarixi farmining o'qitishdan maqsad - talabalarning jismoniy tarbiya va sportning turli tarixiy davrlarda rivojlanish qonuniyatlari, tizimlari to'g'risidagi nazariy bilimlarni shakllantirishdir. Fanning vazifasi - talabalarga jismoniy tarbiya va sport tarixini ilmiy - nazariy jihatdan tahlil qilish, jismoniy tarbiya va sport sohasida erishilgan yutuqlarni, O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport tarixini, usullari va vositalarini, shakllarini hamda eng ilg'or tajribalarda foydalanishni o'rgatishdan iborat.

3.Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy tarbiya. Aqliy tarbiyaning vazifalari.

Aqliy tarbiya vositalari.

«Kishining aqliy rivojlanishi bilan jismoniy rivojlanishi o'rtasida, - deb yozgan edi P.S.Lesgaft, - mustaxkam aloqa mavjud. Aqliy o'sish va rivojlanish tegishlicha jismoniy kamolotni talab etadi, va aksincha: «Bir tomonlama jismoniy kamol topish fakat aqlan yetarlicha tekshirilmagan va yo'lga solinmagan faoliyatning namoyon bo'lishiga olib keladi».

Sport psixologiyasi jismoniy mashqlar bilan, ayniqsa sport bilan shug'ullanish aqliy faoliyat bilan bog'liq holda olib borilishi tasdiqlaydi.

Jismoniy tarbiya bilan aqliy tarbiyaning bir-biriga bog'liqligi, moxiyatini umumiy olganda kuyidagi fikrlar bilan ta'minlash mumkin.

Mustahkam sog'lik, harakat malakalari, jismoniy kamolotni ta'minlaydigan jismoniy trabiya prosessi kishilarning aqliy ishlash va uzoq vaqtgacha ijod qilish qobiliyatining saqlanishi uchun manba bo'lib hisoblanadi. o'z navbatida shug'ullanuvchilar tafakkurining rivojlanishiga qaratilgan aqliy tarbiya ularning harakat tajribalarini o'ylab ijodiy ravishda egallab olishlarini ta'minlaydi, jismoniy qobiliyatlarini mexnat va sport manfaatlari nuqtai nazaridan takomillashtirishga yordam beradi.

Tarbiya mazmuni. Aqliy tarbiya – ta'lim oluvchilarni fan asoslariga oid bilimlar tizimi bilan qurollantiradi. Aqliy tarbiya barkamol inson tarbiyalashning yetakchi tarkibiy qismi bo'lib, o'quvchilarni [tabiat va jamiyat](#), kishi tafakkuri haqidagi bilimlarni o'zlashtirib olishlari, ularda ilmiy dunyoqarash, yuqori onglilik xislatlarini tarbiyalash, fan asoslaridan xabardor qilish, tafakkur va nutq qobiliyatlarini o'stirishni maqsad qilib qo'yadi.

Bilimlar tizimini ongli ravishda o'zlashtirish mantiqiy fikrlash, xotira, diqqat, idrok etish, aqliy qobiliyat, mayillik va iqtidorni rivojlantirishga ko'maklashadi.

Aqliy tarbiyaning vazifalari quyidagilar sanaladi:

- ilmiy bilimlarning muayyan hajmini o'zlashtirish;
- ilmiy dunyoqarashni shakllantirish;
- aqliy kuch, qobiliyat va iqtidorni rivojlantirish;
- bilishga bo'lgan qiziqishlarni rivojlantirish;
- bilishga bo'lgan faollikni kuchaytirish;
- o'z bilimlarni muntazam ravishda to'ldirib borish, umumiy o'rta ta'lim va maxsus kasbiy tayyorgarlik darajasini oshirishga bo'lgan ehtiyojni rivojlantirish.

Jismoniy tarbiya - deyarli butun tarbiya tizimining ajralmas tarkibiy qismi. Yuqori darajada rivojlangan ishlab chiqarishga asoslangan mavjud ijtimoiy sharoit jismonan baquvvat, korxonalarda yuqori unum bilan ishlashga qodir, har qanday qiyinchiliklardan cho'chimaydigan, shuningdek, vatan himoyasiga doimo tayyor bo'lgan yosh avlodni tarbiyalash zarurligini ko'rsatmoqda.

Jismoniy tarbiyaning vazifalari quyidagilardan iborat:

- o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash, ularni to'g'ri jismoniy rivojlantirish;
- o'quvchilarning aqliy va jismoniy ish qobiliyatlarini oshirish;
- ularning tabiiy harakatchanligini rivojlantirish va mukammallashtirish;
- o'quvchilarni harakatning yangi turlariga o'rgatish;
- ularning irodaviy sifatleri (kuch, chaqqonlik, uquvlilik va boshqalar)ni rivojlantirish;
- o'quvchilarning gigiyenik ko'nikmalarni rivojlantirish;
- ularda ma'naviy-axloqiy sifatlar (dadillik, qat'iyatlik, intizomlilik, mas'uliyatlik, jamoa bilan bo'lish)ni tarbiyalash;
- o'quvchilarda jismoniy tarbiya va sport bilan doimiy va muntazam shug'ullanishga bo'lgan ehtiyojni shakllantirish;
- o'quvchilarning sog'lom va baquvvat bo'lishlariga erishish.

Jismoniy tarbiyani bolalarning maktabgacha yoshidan boshlab muntazam tashkil etish maqsadga muvofiqdir. Jismoniy tarbiya ta'lim muassasalarida o'qitilishi yo'lga qo'yilgan fanlardan biri sanaladi. Sinf dan va maktabdan tashqari sharoitlarda tashkil etiluvchi jismoniy mashg'ulotlar jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini ta'minlovchi qo'shimcha tadbir hisoblanadi. Jismoniy tarbiya tarbiyaning boshqa tarkibiy qismlari bilan mustahkam bog'langan hamda ular bilan birgalikda har tomonlama rivojlangan shaxsni shakllantirish vazifalarini hal etadi.

4. Aqliy tarbiya uslublari

Ta'lim metodlari - bu ta'lim maqsadiga erishishga qaratilgan, tarbiyalanganlarning ongiga pedagogik ta'sir ko'rsatish usullari. "Faqatgina bu holda o'qitish usullari" odamga teginish vositasi "bo'lishi mumkin (A.S. Makarenko), agar o'qituvchi bolalarning rivojlanish va tarbiyalash darajasi, ularning yosh xususiyatlari, qiziqishlari, intilishlarini hisobga olsa, ularni birlashtirishning eng yaxshi variantini to'g'ri topsa".

a) Vizual usullar.

Ushbu usullardan foydalanish vizualizatsiyaning didaktik prinsipiga javob beradi va bolalar fikrlashining o'ziga xos xususiyatlari bilan bog'liq. Ushbu usullar yangi bilimlarni bolalarga etkazishda keng qo'llaniladi. Bularga tabiiy ob'ektlar (ob'ektlar, hodisalar), ko'rgazmali qurollar (rasmlar, to'ldirilgan hayvonlar, modellar, namunalar

va boshqalar) ko'rgazmasi kiradi. Muhim o'rin - texnik o'quv vositalaridan foydalanish (film lentlari, filmlar, [lenta yozuvlari](#), televizion ko'rsatuvlardan foydalanish).

Kuzatish- bu dunyoning ob'ektlari va hodisalarini shaxs tomonidan maqsadli, muntazam ravishda, kamroq yoki uzoq vaqt davomida idrok etish. Bu o'zgaruvchan hodisalarni aks ettirish bilan bog'liq. Uning maqsadi bolalarni nafaqat narsa yoki hodisa bilan tanishtirish, balki atrofdagi o'zgarishlarni sezishga o'rgatishdir. Kuzatish paytida barcha e'tibor uning ob'ektiga qaratilishi kerak. Kuzatuvdan oldin suhbatdan oldin bolalarning kuzatilayotgan ob'ekt haqida bilimlari ochiladi, ko'rsatmalar beriladi, ularga alohida e'tibor berilishi kerak. Kuzatish nafaqat sinfda, balki kundalik hayotda ham tashkil etiladi. Ular qisqa muddatli (ob-havo, qushlarning, baliqlarning, hayvonlarning xatti-harakati tufayli) va uzoq muddatli (o'simliklarning rivojlanishi, mavsumiy hodisalar tufayli) bo'lishi mumkin.

b) og'zaki usullar.

Vizual usullar so'z bilan uzviy bog'liq holda qo'llaniladi, displeyda tushuntirish majburiy ravishda amalga oshiriladi. Tushuntirish tufayli bolalarning bevosita hislari aniqlanadi. Tushuntirish aniq, bolalar uchun ochiq, hissiy bo'lishi kerak. Bolalarning yoshi ulg'aygan sari, ularning bilimlarni o'zlashtirishlariga ko'proq e'tibor berilmoqda, bu esa hodisalar o'rtasidagi bog'liqlik va munosabatlarni aks ettiradi.

Hikoya aniq mantiqiy tuzilishga ega bo'lishi kerak, ma'lumotli, qiziqarli, badiiy, hissiyotli bo'lishi kerak. Hikoyada hazil ishlatganda, bu nafaqat bolaning ongiga, balki uning his-tuyg'ulariga ham ta'sir qiladi. Bolalarga hikoya aytib berishda ularga ko'pincha hikoyaning namunasi beriladi (rasmga binoan, mavzu berilgan, oxirini ixtiro qilganda). U mazmunini etkazishi, kirishi va adabiy tilda bayon etilgan bo'lishi kerak.

Bolalar bilan ishlashda badiiy adabiyot va hikoyalar katta o'rin egallaydi. O'qituvchi ularni san'at asarlari bilan tanishtirish uchun ularga hikoyalar, she'rlar va ertaklarni o'qiydi. Yangi bilimlarni etkazing, kerakli hissiy holatni uyg'oting: quvonch, mag'rurlik, kulgili, lirik kayfiyat. Bu asosiy og'zaki usullardan biridir. Oldindan tayyorlangan savollar yordamida o'qituvchi bolalarning kognitiv faolligini faollashtiradi: mavjud bilimlarni aniqlaydi, javoblarni to'g'rilaydi va aniqlashtiradi, yangi ma'lumotlarni bayon qiladi, oddiy mulohazalarni o'rgatadi. Fikrlar almashinuvi bolalarning yangi bilimlarini o'zlashtirishlari, ularning fikrlashlari va bilim qiziqishlarini rivojlantirishlari uchun qulay shart-sharoitlarni yaratadi. Treningda bolalarga savollar keng qo'llaniladi. Ular bolalarning to'g'ri bilimlarini tekshirishga yordam beradi. Savollar mening bolalarimga tushunarli bo'lishi kerak, shunda berilishi kerakki, ular nafaqat materialni eslab qolishni, balki aks ettirishni ham talab qiladilar: bolalar ob'ektlar va hodisalarni taqqoslashlari, sabablar munosabatlarini o'rnatishlari kerak. Savol to'g'ri qo'yilganida, bolalar unga to'liq javob berishlari kerak va ba'zida aytilganlarni asoslab berganday, uni ikki yoki uch jumladan iborat qisqa hikoya shaklida tuzishlari kerak.

v) Amaliy usullar.

Amaliy usullarning muhim elementi bolalar uchun muayyan muammoni shakllantirishdir. Bu tayyor namunaga (nima qilish kerak) yoki ko'rsatmalarga muvofiq (buni qanday qilish kerak) vazifa bo'lishi mumkin.

Mashqlar.

Amaliy usullar orasida har xil turdagi mashg'ulotlar katta o'rin egallaydi, buning natijasida bolalarda zarur ko'nikmalar shakllanadi. Har qanday ko'nikma amaliy faoliyatda shakllanganligi sababli tushuntirish va namoyish qilishdan ko'ra ko'proq joy egallashi uchun mashg'ulotlarni tashkil etish kerak. Amaliy faoliyat jarayonida tafakkurni rivojlantirish uchun muammoning bunday bayonoti bolani mustaqil ravishda tahlil qilishga, ushbu vazifani bajarish va amalga oshirish usullarini ko'rsatishga undaydigan muhimdir. Unga tayyor namunalar berilmaydi, faqat tayyor ob'ekt (qurilish, chizma) qondirishi kerak bo'lgan holatlar haqida xabar beriladi. Vazifalarni belgilashning bu usuli "shartli vazifa" deb nomlanadi. O'qitishning amaliy usullari vizualizatsiya bilan chambarchas bog'liq: namuna yoki berilgan shartlar har doim aniq ko'rsatilishi kerak. Amaliy mashg'ulotlarni tayyor namunalar asosida tashkil etish uni oldindan idrok etish va tahlil qilishni talab qiladi. Amaliy o'qitish usullarida, maxsus namunalar bilan ish uslublarini namoyish etish va shartlarga muvofiq vazifalar bajarilganda tahlil usullarini ko'rsatish alohida o'rin tutadi. Maktabgacha yoshdagi bolalar tomonidan vazifalarni bajarish jarayonida ular natijani belgilangan bilan taqqoslash va aniqlangan nomuvofiqliklarni tuzatish qobiliyatini rivojlantirishlari kerak. Bu o'z-o'zini boshqarishning rivojlanishiga hissa qo'shadi, bu ta'lim faoliyatida muhim ahamiyatga ega. Amaliy o'qitish usullaridan foydalanganda ketma-ket murakkab amaliy vazifalar tizimini ishlab chiqish kerak. Ushbu tizim shundan dalolat beradiki, unda bolalarning ko'nikmalariga bo'lgan talablar asta-sekin o'sib boradi: namunalarni tekshirish (yoki berilgan sharoitlarni tahlil qilish), harakatlar ketmaketligini rejalashtirish, olingan natijalarni nazorat qilish, ularni amaliy vazifa bilan taqqoslash.

c) O'yin usullari.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni o'qitishda o'yin uslublari va texnikasi katta ahamiyatga ega bo'lib, ular ta'lim mazmuniga qiziqishni kuchaytiradi va kognitiv faoliyat va bolalar uchun xos bo'lgan o'yin o'yinlari o'rtasidagi bog'liqlikni ta'minlaydi. Bularga didaktik o'yinlar, dramatik o'yinlar, ochiq o'yinlar, epizodik o'yin fokuslari (topishmoqlar, simulyatsiya mashqlari, boshqa vazifalar orasidagi intervalda o'yin harakatlari) kiradi. Yosh guruhlarda ularning roli ayniqsa katta. Yosh guruhdagi didaktik o'yin darsning asosiy qismini egallashi mumkin. O'rta, katta va tayyorgarlik guruhlarida didaktik o'yin odatda darsning qismlaridan biri bo'lib, bilimlarni mustahkamlash va hissiy kayfiyatni ko'tarish uchun amalga oshiriladi. Boshlang'ich matematik tasavvurlarni shakllantirish uchun o'yinlar tegishli sinflarda keng qo'llaniladi, nutq o'yinlarini rivojlantirish darslarida so'z boyligini faollashtirish, nutqning grammatik tuzilishini shakllantirish, ovozni talaffuz qilish mashqlari ("Ta'rif bo'yicha o'rganing", "Boshqa tomondan ayting"), tabiatni tanishtirish darslari. - Tabiat to'g'risidagi bilimlarni mustahkamlash uchun o'yinlar ("Toplar va ildizlar", "Filialdagi bolalar" va boshqalar). Badiiy adabiyot bilan tanishtirishda nutqni rivojlantirish, dramatik o'yinlarning har xil turlari, harakatlarni rivojlantirish uchun - tashqi o'yinlar,

musiqiy idrok qilish uchun - musiqiy-didaktik. O'yinlar darsning bir qismi bo'lishi mumkin, kundalik hayotda ta'lim maqsadlarida ishlatilishi mumkin.

5. Axloqiy tarbiya. estetik tarbiya. estetik tarbiyaning mazmuni. Mehnat tarbiyasi. O'z-o'zini tarbiyalash.

Axloqiy tarbiya- „Axloq“, „xulq“ va „atvor“ soʻzlari arabcha soʻz boʻlib, ular oʻzbek tilida ham oʻz maʼnosida qoʻllaniladi. Ayrim odamlar „Axloq — kishilarning har bir jamiyatga xos xulq meʼyorlari majmuyi“ deyishsa, boshqalar esa „Axloq— ijtimoiy ong shakllaridan biri boʻlib, hamma sohalarida kishilarning xatti-harakatlarini tartibga solish funksiyasini bajaradi“, deyishadi. Axloq meʼyorlari xulq-atvorning regulyatori sifatida odat meʼyorlariga zid xatti-harakat axloqsizlik harakati deb qaraladi. Shunisi ham borki, huquq majburiy boʻlsa, axloq ixtiyoriydir. Axloqiy tarbiya [odamlarni nomusli vijdonli](#), adolatli, vatanparvar, mehnatsevar boʻlishga oʻrgatadi. Axloqiy tarbiyada yaxshi xulqni takomillashtirish uchun kurashiladi. Xalq taʼlimi tizimida oʻqitish tarbiyalanuvchilarning axloqiy mukammallashtirish bilan bogʻliq boʻladi. Ularda ong bilan xulq birligi tarbiyalanadi.

Estetik tarbiya – jamiyatda maʼnaviy muhitni paydo qilishga koʻmak beruvchi muhim unsur boʻlib, u inson didini shakllantiruvchi, rivojlantiruvchi hamda ana shu orqali insonni jamiyat munosabatlari yaqinlashtiruvchi kuchdir.

Hozirda estetik tarbiyaning koʻlami tobora kengaymoqda. Shunga koʻra, u oʻz oldiga talaygina muhim vazifalarni qoʻygan. Bular:-kishilarda sanʼat asarlari, badiiy ijod namunalarini nafaqat faol oʻzlashtirish balki, ularning estetik mohiyatini anglash va baholash qobiliyatini takomillashtirish;

- jamiyat aʼzolarining ijodiy imkoniyatlarini namoyon qildirish va ulardan foydalana bilishga ishonch tuygʻusini uygʻotish;

- tabiat hamda jamiyat ijtimoiy jarayonlariga sof tuygʻu bilan munosabatda boʻlishga va ularni ravnaq toptirish yoʻlida astoydil faoliyat olib borish koʻnikmalarini hosil qilish;

- oʻtmish maʼnaviy merosimizga hurmat hissini uygʻotish, milliy gʻurur, milliy iftixor tuygʻularini shakllantirish uchun zamin yaratish;

- ijodning barcha turlarini taraqqiy ettirib jahonga yuz tutish va ularni millat manfaatlari uchun naf keltiradigan tomonlarini targʻib qilishga undashdir. Estetik tarbiyaning asosiy vositalari tarkibiga- sanʼat, information texnologiyalar, tabiat, mehnat, sport kabi sohalarini kiritish mumkin.

Sanʼat - estetik tarbiyaning muhim vositasi. Bugungi kunda jamiyatimizda inson faoliyatini boshqarib borishdan koʻra, ushbu jarayonni insonning oʻzi tashkil etishi kerakligi bot-bot uqtirilmoqda. Bu jarayonda sanʼat mohiyatan shaxsning his-tuygʻulariga taʼsir koʻrsatishga qodir boʻlgan muhim vosita sifatida insonni doimo oʻziga jalb etib kelgan. Sanʼat insonning ehtiroslar va tuygʻular olamiga singib borib ularni yigʻlatadi, kuldiradi, oʻylashga majbur qiladi. Shuning uchun boʻlsa kerak sanʼat barcha davrlarda insonga hamroh boʻlib kelgan.

Sanʼat oʻzining estetik bisotini toʻlaligicha namoyon qilishi uchun ham tarbiya jarayoni bilan chambarchas bogʻlanadi. Chunonchi, inson tafakkurini goʻzallashtirish estetikaning tadqiqot obyekti hisoblansa, estetik tarbiyaning predmeti esa maʼnaviy dunyoni inson tomonidan estetik anglash bilan belgilanadi.

Informatsion texnologiyalar-estetik tarbiyaning global vositasi. Bir paytlar tabiiy va texnika bo'yicha mutaxassislar tayyorlaydigan oliy ta'lim muassasalari talabalariga " Sizning idealingiz asosan qaysi sohalarida aks etadi?", degan savolga ularning ko'pchiligi san'at, adabiyot va ma'rifat sohasida ko'proq aks etadi, degan javob berishgani ham fikrlarimizni isbotlaydi.

Aytish mumkinki, axborot va kommunikatsiya texnologiyasi bugungi kunda insoniy va iqtisodiy taraqqiyotning muhim vositasiga aylanishi natijasida odamlarning turmush tarzini, o'zaro aloqasini hatto tashqi ko'rinishi ham tubdan o'zgarishiga olib keldi.

Mahalla-estetik tarbiyaning muhim vositasi. Mahallaning shaxs estetik tarbiyasi ta'siri nihoyatda katta. Modomiki, mahalla jamiyat ichidagi kichkina jamiyat bo'lib, u bugun shaxsning ijtimoiy- siyosiy faolligini oshirishga, uning ijtimoiy- huquqiy madaniyatini shakllantirishga ko'mak beruvchi makon sifatida ham yuksak ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, mahalla shaxs nafosatli tarbiyasiga yaqindan ta'sir ko'rsata olishi bilan boshqa omillardan ajralib turadi. Shu jihatdan mahalla o'z navbatida o'z oldiga qo'ygan ezgu maqsadlarni bajarishi bilan zamonaviy insonni nafosatli jihatdan tarbiyalaydi.

Tabiat- estetik tarbiyaning zaruriy vositasi. Shuni maxsus ta'kidlash kerakki, zamonaviy inson tarbiyasini estetik jihatdan kamol toptirishda oila qanchalik ustuvor omil bo'lib hisoblansa, bu jarayonda tabiat ham undan kam ahamiyat kasb etmaydi. Chunki tabiat bilan ongli tarzda murosa qilmaslik shaxsni nafosatli jihatdan mukammal bo'lib yetishishiga monelik ko'rsatadi. Shuning uchun inson va tabiat o'rtasidagi munosabat inqiroz va halokat yoqasiga kelib qolgan hozirgi vaqtda bu muammoni chetlab o'tish maqsadga muvofiq bo'lmaydi.

Mehnatning estetik tarbiya vositasi sifatidagi ahamiyati. Mehnat ham moddiy, hamda ma'naviy go'zalliklar yaratish bilan estetik tarbiyaning muhim vositasiga aylanadi. Bu jarayon ijtimoiy- foydali mehnatning badiiylik bilan aloqasi ta'sirida vujudga keladi. Mazkur munosabat pirovardida mehnat vositalarining insonga keltiradigan zararini kamaytiradi. Qolaversa, mehnatga ijodiy yondashuv jamiyat ma'naviy qiyofasini belgilovchi omil hisoblanadi.

Sport- estetik tarbiyaning zamonaviy vositasi. Sport estetik tarbiya vositasi sifatida zamonaviy insonni kamol toptirishda alohida e'tiborga ega. Hozirda sportni rivojlantirish mamlakatimizda davlat siyosati darajasiga ko'tarildi. Bundan ko'zlangan asosiy maqsad avlodni jismonan baquvvat, sog'lom, vatanning jasur himoyachisi qilib tarbiyalashdir. Hozirda yurtimizda sportni rivojlantirishga doir ko'plab dasturlar ishlab chiqilgan va ular jamiyat munosabatlaridan amalda ishtirok qilmoqdalar. Keyingi kunlarda o'zbekiston ko'plab sport turlari bo'yicha jahon musobaqalarni uyushtiruvchi va o'tkazuvchi mamlakat sifatida jahon hamjamiyatda ko'zga ko'rinib bormoqda. Ana shularning barchasi muayyan ma'noda inson nafosatli dunyoqarashini, tafakkurini sog'lomlashtirishga qaratilgan. Bir so'z bilan aytganda, sport estetik tarbiyaning muhim vositasi sifatida " Farzandlari sog'lom yurtning kelajagi porloq bo'ladi",- degan maqsadni amalga oshirishga muhim hissa qo'shadi.

Milliy ma'naviyatga ta'sir o'tkazuvchi tashqi tahdidlar ayni paytda estetik tarbiya jarayoniga ham sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Bu esa ijtimoiy-ma'naviy munosabatlar

tizimida estetik tarbiyani maqsadli yo‘naltirishni taqozo etmoqda. Ta’kidlash o‘rinliki, estetik niqobi ostida turli xil ko‘rinishdagi “sog‘lom turmush tarzi targ‘ibotchilari”, “ko‘ngilochar” va “musaffo tuyg‘u” baxsh etuvchi saytlar talaygina. Eng dahshatlisi keyingi paytlarda internet tarmog‘i vampirizm estetikasi va uning targ‘iboti bilan bog‘liq saytlarning ko‘payib borayotganligi tashvishlanarli holdir. Bu targ‘ibot saytlarni oddiygina qidiruv buyrug‘i orqali topish mushkul emas. Bunday tahdidlarga qarshi go‘zal qadriyatlarni dunyoga tanitish, xalqimizning boy va betakror estetik dunyosini aks ettiradigan personajlarni yaratish orqali kurashishni zamon talab etmoqdaki, bu yoshlarni ma’naviy jihatdan yuksaltirishda estetik tarbiyaga zaruriyat mavjudligidan dalolat beradi. Bu estetik tarbiyaga nisbatan tahdidlarning birinchi jihati.

Estetik tarbiyaga tahdidning ikkinchi jihati insonning tashqi va ichki ko‘rinishidagi bog‘liqlikni o‘rganishga bo‘lgan zaruriyat bilan belgilanadi. Bu ilm bugungi kunda biologiya va tibbiyotda fizionomiya nomi bilan mashhur. Vaholangki, o‘tmishda bu sohaga jiddiy e’tibor berilib, qator risolalar yaratilgan. Jumladan, olmon mumtoz faylasufi I.Kant bu ilmga “ichki olamni o‘rganuvchi ilm” deb ta’tif bergan bo‘lsa, sharq allomalari bu borada “Risolai fil farosa” (X asr), “Farosatnoma” (XVI asr) kabi asarlarni yozib qoldirganlar. Odatda, farosat tushunchasi estetik baho bilan belgilanadi. U ranjish, nomunosib holat, ko‘ngilga xush yoqmagan ishlar qilganda munosabat bildiramiz. Shuning uchun bo‘lsa kerak, kamdan kam hollarda “farosatli kishi, farosati bor, farosatli” degan so‘zlarni ishlatamiz. Biroq, did, fahm, farosat kabi tushunchalar aynan estetika ilmiga tegishli bo‘lib, fahm-haqiqatga, farosat-ezgulikka, did-go‘zallikka munosabat orqali namoyon bo‘ladi. Har uchchala hodisaning asosida ham qobiliyat yotadi. Shu ma’noda fahm-aqliy, farosat-axloqiy, did-estetik qobiliyatni yuzaga chiqaradi. Ayniqsa, estetik did va farosat murakkab tarbiya jarayonini taqozo etadi. Chunki u ham aqliy, ham axloqiy, ham hissiy tarbiya uyg‘unlashgan umumiylikdan iborat. Shuning uchun ham fiziologik jihatdan yomonlikka moyil shaxs estetik tarbiya ta’sirida xulqini o‘zgartirib, go‘zal axloqli kishiga aylanishi mumkin. Shuning uchun o‘ziga mavjud yomon hislatlarni yaxshi tomonga o‘zgartirgan va ma’naviy kamolotga erishgan kishi haqida faqat yuziga qarab hukm chiqarish adolatdan emas.

Shu o‘rinda estetik tarbiyaga tahdidning uchinchi jihati haqida fikr bildirish va bu borada alohida ta’kidlash shart bo‘lgan bir necha mulohazalar bor. Ular orasida insonning estetik tarbiyasiga ta’sir etishning psixologik jihatlarni alohida ahamiyat kasb etadi. Buni ong osti hodisasi orqali izohlash mumkin.

1. Sezgilar. Aytish mumkinki, mana shu 5ta sezgi ilg‘amagan narsani ong osti ilg‘ash qobiliyatiga ega. Uzluksiz jarayonni tuyg‘ular xotiraga uzluksiz yozadi. Ammo biz ularning hammasini ajrata olmaymiz. Zero, kamalakda millionlab, balki cheksiz miqdordagi rang bo‘lishiga qaramay bizlar ulardan faqatgina 7tasinigina ajrata olamiz xolos.

2. Kuzatish. Bu borada reklama va uning estetik tabiatni misol qilib ko‘rsatish mumkin. Shuning uchun ham mahsulot reklamalari odamlar gavjum bo‘ladigan joylar (bozorlar, ko‘chalar va hokazo)ga o‘rnatiladiki, bunda bevosita kuzatish muhim omilga aylanishi bejiz emas. Ayni paytda mahsulotga bo‘lgan qiziqish reklamada ko‘rsatilgan shaxsga ixlos tufayli ortadi.

3.Tashviqot. Ongosti tashviqotga tabiiy holda eshitilmaydigan ovozlar orqali ta'sir qilishni kiritish mumkin. Supermarket, kafe-bar, bozor hamda ko'ngilochar maskanlarda qo'yiladigan musiqalarda ham haridorlarni chorlash maqsadi ko'zlanadi.

4.Yashirin kadr orqali ta'sir qilish. Insonning ong osti hislariga yashirin ta'sir qilish xususan 25-kadr kopchilik davlatlar tomonidan ta'qib ostiga olingan. Mutaxassislarning fikricha bu turdagi tashviqot har doim ham yaxshi yo'lda ishlatilavermasdan, aksar shum niyatli insonlarga qo'l kelishi mumkin. Misol uchun kino yoki seriallarda, "Agar bir insonga davomli ravishda "Qo'shningni o'ldir!" shaklidagi yashirin kadr bilan ta'sir qilinsa, u hech ikkilanmasdan qotillikka qo'l urishi mumkin ekanligini tibbiyot psixologiyasi isbotlab beradi. Yuqorida ko'rsatib o'tilgan 4ta jihatga e'tiborsizlik bugungi kunda tashvishli va tahdidli hodisa sifatida e'tirof etilayotgan "ommaviy madaniyat"ni avj olishiga olib keladi.

Mehnat tarbiyasi. O'z-o'zini tarbiyalash.

Mehnat tarbiyasi- Mehnat tarbiyasi. Mehnat tarbiyasi oldida turgan asosiy vazifa o'quvchilarga mehnat ta'limiga oid ilmiy bilimlar berish, mehnat qurollari bilan muomala qilishga o'rgatib, hayotga, ijtimoiy foydali mehnatga tayyorlashdir.

Bu vazifalarni ikki turkumga ajratish mumkin. Birinchidan, mehnatga bo'lgan munosabat jarayonidagi zarur bilim va ko'nikmalarni o'z ichiga oladi. Yoshlarda xalqi, vatani manfaati yo'lida mehnat qilish xohishini tarbiyalab, mehnatga hayotiy zarur faoliyat deb qarashlarini tarkib toptirishga erishiladi. [Ikkinchidan](#), guruh vazifalari, mehnat faoliyatini bajarish jarayonida zarur bo'ladigan bilimlar o'zlashtiriladi, fan asoslari, politexnik ta'lim o'rganiladi.

Mehnat tarbiyasi tushunchasi umumiy bo'lib, bu tushuncha bir qancha xususiy tushunchalarni o'z ichiga oladi.

Birinchisi, politexnik ta'lim —bu ishlab chiqarishning barcha sohalariga taalluqli bo'lgan ilmiy asoslarni va prinsidlarni, mehnat ko'nikma va malakalari, oddiy mehnat qurollari bilan muomala qilish kabilarni o'zlashtirishni taqozo qiladi.

Ikkinchisi, bu —umumiy mehnat. Umumiy mehnat o'quvchilarni mahsulot ishlab chiqariladigan faoliyatga jalb etishni taqozo qiladi.

Uchinchisi, ijtimoiy-foydali mehnat. Bu mehnat turi ko'pchilik foydasiga ishlashni nazarda tutadi (temir-tersak, makulatura yig'ish, sinf, maktabni ta'mirlashga yordam berish, maktab uchastkasida ishlash).

To'rtinchisi, o'z-o'ziga xizmat qilish. U maishiy xizmat turiga kirib, sinf, maktab ozodaligini saqlash, ish joyini, [kiyim-kechagi](#), o'quv qurollarini ozoda, tartibli saqlashni nazarda tutadi.

Beshinchisi, uy mehnati, bu ham maishiy mehnat turiga kirib, uyda ozodalikka rioya qilishni, ota-onaga uy ishlarida yordam berishni taqozo qiladi.

Ko'p yillik jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillardan jismoniy tarbiyaning vositasi sifatida foydalaniladi.

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi bo'lib, u tarixan gimnastika, o'yinlar, sport va turizm tarzida guruhlariga ajratilib, tarbiya jarayonining vositasi sifatida foydalanib kelindi.

Jismoniy mashq deb, jismoniy tarbiya qonuniyatlari talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumi tushuniladi. Bunday harakat faoliyatlari gimnastika, o'yinlar, sport, turizm mashqlari sifatida tarixan tizimlashtirildi, usuliyati to'plandi va to'ldirildi.

Jismoniy mashqni vujudga kelishi tarixan qator darsliklarda (A.D. Novikov, B.A. Ashmarin va boshqalar, 1966, 1979) Ibtidoiy jamoa tuzumi davriga to'g'ri keladi deb ko'rsatiladi. Jismoniy mashqning vujudga kelishida ob'ektiv sabab qilib ibtidoiy odamning qorin to'ydirish maqsadida ov qilishi, sub'ektiv sabab sifatida ongning shakillanishi deb qaraldi.

Ibtidoiy qurollarni ishlatishni bilmagan ibtidoiy odam o'z o'ljasini (ovini)holdan toldirguncha quvlagan. Bu bilan ovchi organizmi katta jismoniy tayyorgarlikka muhtojlik sezgan. Jismoniy tayyorgarligi etarli bo'lmaganlarining o'zlari oviga em bo'lgan. Shunga ko'ra vaqt o'tishi bilan ibtidoiy odamlar ovga gala-gala bo'lib chiqadigan bo'ldilar.

Ibtidoiy qurollar: tosh, qirrali tosh boylangan nayza, xas-cho'p bilan nomigagina berkitilib quyilgan chohlardan va boshqalardan ovchilar foydalana boshlashgan, ijtimoiy ong shakllana boshlangan. Ovda ishtirok etolmay qolgan qabilani qariyalari yoshlarga toshni nishonga otish, uni zarbini kuchaytirishni mashq qildirib boshlagan va bu bilan tarbiyaga asos solingan tarbiya jarayonining elementlari shakllana boshlagan. Keyinchalik uloqtirish, quvib etish yoki qochish uchun yugurish, sakrashlar mashq qilina boshlangan. Bu esa jismoniy mashqlarni hamda jismoniy tarbiyaning elementlarini vujudga kelishi va shakillanish davri deb qaralgan. Shu kunga kelib bu mashqlar hozirgi zamonning yengil atletika, gimnastika, sport o'yinlari, yakka kurashlari, turizm va sportning boshqa turlari tarzida jismoniy tarbiya jarayoni uchun asosiy vosita sifatida foydalanilmoqda. Jismoniy mashqlar xillarining ko'payishiga insonning mehnat faoliyati ham ta'sir ko'rsatdi. Ma'lumki, mehnat jismoniy kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlikdek insonning jismi (Harakat) sifatlarining ma'lum darajadagi tayyorgarligi, uning rivojlanganligini talab qiladi.

Tarbiya amaliyotida, asosan, inson mehnat faoliyatida qo'llaydigan harakatlarini ko'proq mashq qiladi. Jismoniy mashqning rivojlanishida diniy marosimlar, bayramlardagi o'yinlar, raqslar,harbiy faoliyatdagi, san'atdagi ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakatlar vosita bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy mashqlar tabiatini tabiiy qonunlar I.M. Sechenov va I.P. Pavlovning ilmiy dunyo qarashlarida ochib berilgan. Ixtiyoriy harakat Sechenovning fikricha, ong va aql bilan boshqariladi hamda biror maqsadga yo'naltirilgan bo'ladi. Pavlov esa harakatlarni fiziologik mexanizmini ochib, harakatlar bosh miya pustloq qismining to'plash xususiyati bilan bog'liqligini birinchi, ikkinchi signal sistemasi, shartli hamda shartsiz reflekslarning aktiv ishtirokida vujudga kelishligini ilmiy isbotladi.

Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli. Barcha xodisa va jarayonlarga o'xshash jismoniy mashqlar o'zining mazmuni va shakliga ega. Jismoniy mashqni bajarishda sodir bo'ladigan mexanik, biologik, psixologik jarayonlarning to'plami jismoniy mashqlarning mazmunini vujudga keltiradi, ularning ta'siridan harakat faoliyati uchun qobiliyat rivojlanadi. Shuningdek mashq mazmuniga uning bo'laklarini to'plami, masalan, uzunlikka sakrashda tanaga tezlik berish, depsinish havoda uchish,

erga tushish zvenolari hamda mashqni bajarishda hal qilinadigan vazifalar, shuningdek mashqni bajarishdan organizmda sodir bo'ladigan funktsional o'zgarishlar haqidagi nazariy bilim va amaliy harakat malakalari kiradi. Bu elementlarning barchasi jismoniy mashqning umumiy mazmunini vujudga keltiradi. Jismoniy mashqning shakli ularning ichki va tashqi strukturasini muvofiqligida ko'rinadi. Mashqning ichki strukturasiga shu faoliyatni bajarishda ishtirok etadigan skelet muskullari, ularning qisqarishi, cho'zilishi, buralishi vah.k., biomexanik, bioximik bog'lanishlari – energiya sarflanishi, yurak-tomir, nafas olish, nerv boshqaruvi va boshqa organlardagi jarayonlar, ularning o'zaro bog'liqligining, o'z ichiga oladi. Biologik, mexanik, psixologik va boshqa jarayonlarning mashq bajarishda birini biri bilan aloqasi, o'zaro kelishilganligi yugurish mashqlarida boshqacha bo'lsa, shtanga ko'tarishda boshqacha, ya'ni ichki struktura turlicha bo'ladi.

Mashqning tashqi shakli, tashqi strukturasida esa o'sha mashqning tashqi ko'rinishi, harakatni bajarish paytiga ketgan vaqt yoki kuch sarflash me'yori va harakat intensivligini ko'rinishi bilan xarakterlanadi.

Jismoniy mashqlar shakli va mazmuni o'zaro bog'liq bo'lib, bir-birini taqazo etadi. Mazmunning o'zgarishi shaklni o'zgarishiga olib keladi. Mazmun shaklga nisbatan asosiy rol ni o'ynaydi. Masalan, har-xil masofada tezlik sifatining namoyon bo'lishi yugurish texnikasining ham turlicha bo'lishiga sababchi bo'ladi (qadamning kattaligi, chastotasi, tananing holati vah.k.). Shakl mazmunga ta'sir ko'rsatadi. Aniq ma'lum bir harakat uchun namoyon bo'layotgan jismoniy sifatlar shu jismoniy mashqni bajarishdagi malakaga ta'sir qiladi. Shuning uchun suzuvchi kuchi bilan gimnastikachi kuchi, shtangachi kuchi biri-biridan farqlanadi. Jismoniy mashqni shakli va mazmunining ratsional muvofiqligiga erishish jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining asosiy muammolaridandir. Bu muammo qisman harakat malakasi va ko'nikmasiga, shuningdek jismoniy sifatlarigaham ta'luqlidir.

Jismoniy mashq texnikasida qanday harakat akti harakat faoliyati tarkibidan ikki narsani:

- a) bajarilayotgan harakat, uni bajarishdan kelib chiqadigan maqsad;
- b) harakat vazifasini hal qilishning usulini farqlash kerak bo'ladi.

Ko'pincha bir xil harakat turli usuliyatlarda bajariladi, masalan, balandlikka sakrashda plankaga to'g'ridan, chap, o'ng tomonlardan yugurib kelib va plankaga yaqin yoki undan uzoqdagi oyoq bilan depsinish mumkin. Aslida esa shu mashqni yuqorida qayd qilinganidan boshqacharoq, oson, oz energiya sarflab, belgilangan harakatni (vazifani) samarali hal etish usuliyati mavjud. Harakat vazifasini oson samarali hal qilish uchun tanlangan harakat akti (faoliyat)ni – jismoniy mashq texnikasi deb atash qabul qilingan.

Texnika – grekcha so'z bo'lib «bajara olish sanoati» degan ma'noni bildiradi. Jismoniy mashq texnikasi doim o'zgarib turadi va takomillashadi. Takomillashgan harakat texnikasi yuqori natija ko'rsatish garovi bo'lib unga sportchilarning tinimsiz ter to'kishi orqali erishiladi. Sportchining jismoniy tayyorgarligini ortishi yoki uning gavdasi tuzilishi (anatomiyasi), boshqacha aytganda jismoniy rivojlanganlikni ko'rsatuvchi ko'rsatkichlarning turli-tumanligi (son suyagini kaltali yoki uzunligi, elka suyagi o'lchamining turli xilligi vah.k.) sport turi – jismoniy mashqlar bajarish

texnikasini asosini uning zvenolari yoki detallarini o'zgarishiga, almashishiga sabab bo'lishi mumkin.

Texnika uning asosi, zvenolari va detallari deb qismlarga bo'lingan.

Texnikaning asosi deganda harakat orqali qo'yilgan vazifasini bajarish uchun kerak bo'ladigan harakat faoliyati tizimining *o'zak qismi* tushuniladi. Qo'llangan usullar tananing qismlarini o'zaro kelishgan holda, harakat aktining ketma-ketligi tizimini buzmay, jismoniy sifatlari (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, muskullar egaluvchanligi va bo'g'inlar harakatchanligi) ning kerakli namoyon qilinishini taqazo etadi. Usul samarali bo'lsa, amaliyotda unumli qo'llanishi mumkin va uzoq vaqt o'zining hayotiy-amaliyligini saqlab qoladi. Masalan, balandlikka sakrashning «Fosberi-flop» usuli samarali bo'lsa ham, hozirgacha ko'pchilik sportchilar «perekidnoy» usulidan foydalanadilar. Yangi o'rganuvchilar uchun esa hozirgi kungacha «qadamlab sakrab o'tish» usulidan foydalanilish sakrash texnikasini o'zlashtirishda kerakli samara beradi.

Texnikani zvenosi deyilganda, bajarilayotgan harakatning asosiy mexanizmi – sakrashlarda deysinish, uloqtirishlarda final kuch sarflashni bajarish uchun yordam beradigan harakat faoliyati tarkibidagi bo'laklar tushuniladi. Pedagogik jarayonda mashqning asosiy zvenosi mexanizmini o'zlashtirish o'qitishning negizi deb qaraladi. Texnikaning o'zlashtirilishi mashq texnikasining asosini o'rganish demakdir.

Texnikaning detali bu, harakat tarkibiga kirgan, lekin uning asosiga, zvenolariga ziyon etkazmaydigan qo'shimcha harakatlar yoki shu harakat mexanizmi tarkibidagi eng mayda bo'laklardir. Uni harakat tarkibida bajarsa ham bajarmasa ham bo'ladi. Masalan, uzunlikka sakrashda kimdir tanaga tezlik berishni keskin tezlanish bilan, kimdir tezlanishni asta-sekinlik bilan boshlaydi; qisqa masofaga yuguruvchi –ham to'siqlar osha, ham to'siqlar siz yugurish yo'lkasida tez harakatlana oladi. Start uchun start kolodkasini o'rnatish esa ikkala masofada turlicha, ular qaysidir detali bilan biri-biridan farq qiladi, lekin bu detal mashq texnikasini asos yoki zvenosiga ziyon etkazmaydi.

Ratsional sport texnikasi. Ratsional sport texnikasining asosiy qoidasi shundan iboratki faoliyatni bajarishda aktiv va passiv harakatlantiruvchi kuchlardan to'laqonli va maqsadga muvofiq ravishda foydalanib, shu vaqtning o'zida uni tormozlovchi (susaytiruvchi, samaradorlikni pasaytiruvchi) kuchlarni kamaytirish tushuniladi. Nyutonning uchta qonuni mexanik harakatlarga bag'ishlangan. Lekin inson harakatlari haqida gap ketganda jismoniy mashqlarning ratsional texnikasi haqida xulosaga kelish uchun mexanikaning bu qoidalariga tayanib bo'lmaydi. Nimaga? Masalan, fizika qonuniga ko'ra, imkoni boricha balandga sakrash uchun nazariy jihatdan, sakrashni oyoqqa rosa chuqur o'tirish bilan bajarish lozim. Ammo tajriba ko'rsatmoqdaki, insonning sakrash imkoniyati chegarasi aytarli yuqori, agar u iloji boricha katta bo'lmagan yarim o'tirish bilan deysinish (deysinish oyog'ining tizza bo'g'inidan qisqagina bukish) sakrash samaradorligiga ham ijobiy, ham salbiy foyda berishi mumkin.

Xulosa qilsak ratsional texnikani egallashda faqat mexanika qonunlariga tayanish bilan cheklanmay, harakatni materiyaning eng yuqori shakllariga, ulardan biri bo'lmish biologik qonuniyatlariga ham tayanishga to'g'ri keladi.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish davomida harakat koordinatsiyasi degan tushunchaga duch kelamiz. Bu sifatning shakllanish me'yoring buzilishi harakatlar tavsifini bilmaslik oqibatidandir.

Harakatlarning tavsifi. Jismoniy madaniyat o'qituvchilari, mutaxassis trenerlar, fizkulptura faollarigina emas, balki mavjud jamiyat a'zolarining barchasi o'z harakati va harakat faoliyatlarini tahlil qilibgina qolmay, kasbdoshi, tengdoshi, farzandi va boshqalarning harakatlarini ham tahlil eta olishi malakasiga ega bo'lishi zarur.

Harakatlar tananing fazodagi (bo'shliqdagi)holatiga qarab harakat traektoriyasi (yo'liga) harakatning yo'nalishiga harakat amplitudasi (og'ishi)ga qarab bajarish uchun sarflangan vaqti harakatni tezligi harakatni davomiyligi (uzunliligi) tempi, ritmi, kuchiga qarab tavsiflanadi.

Yuqorida qayd qilingan harakat holatlarini tahlil qila olsakgina harakatlarni tavsiflay olishimiz mumkin.

Amaliyotda tananing fazodagi holatini, harakatning tr'ektoriyasi (yo'li)ga qarab tavsiflaymiz.

Tananing holati (pozasi) – bo'g'inlar, tananing qismlari (bo'laklari) ning harakati fazoda harakatning ma'lum elementlarini yuzaga keltiradi. Gavda qismlarini fazoda enkaygan, bukraygan, tanani ayrim a'zolarini yig'ishtirilganligi, harakatlar davomida bu pozalar va turishlarni uzluksiz o'zgarib turishi vah.k.lar o'z navbatida jismoniy yukning hajmini ortishiga olib keladi.

Tananing vertikalholati – osilish va tayanishlar, gorizontalholatlar, gorizontal muvozanat saqlashlar, aralash osilishlar, tayanishlar vah.k.lar. *Tanani engashtirilgan, buklanganholatlari:* tayanib etishlar, enkayganholda oyoqlar bilan oldinga, orqaga, yon tomonlarga «katta qadamlar».

Tananing ayrim bo'g'inlari harakatlari – inson jismining ajratib olingan qismidagi ikki biologik zvenoni fazoda turish joyini o'zgarishi bo'lib, bukish va to'g'rilashdek soda harakat vazifalarini hal qilishga yo'nalish berishi mumkin. Individda harakat faoliyatida uning jismi bo'g'inlaridagi harakatlar bir vaqtning o'zidagi, ketma-ket, qator, ohista bajariladigan navbatma-navbat, yoki davomiyligi qisqa, uzun bo'lgan harakatlarga birlashishi mumkin. Shuni hisobiga harakatlarni eng soddasidan eng qiyinigacha bo'lgan harakat vazifalarni hal qilish imkoni yaratiladi.

Harakat koordinatlari – to'g'ri chiziq va burchak o'lchovlarida aniqlanadigan tananing boshqa qismiga nisbatan fazoviy chegarasi, hisoblash boshlangungacha gavdaning yoki uning bo'laklarini nisbatan qardaligi (start chizig'i, gimnastika jihozi, uni o'qi va boshqalar)ga nisbatan aniqlanadi.

Tananing holatlari ichida mashqni bajarishni boshlashdan oldingi holat - «dastlabki holati» deb ataladigan qismi, mashq texnikasini o'zlashtirish yoki bajarishda muhim ahamiyat kasb etadi. Oldiniga u anatomo-fiziologik vazifani hal etishi e'tiborga olinsa, boshqa tomondan, shu harakatni bajarilishiga ijobiy yordam beradi. Dastlabki holat harakatni bajarishni boshlash uchun eng optimal holat bo'lib harakat boshlangandan keyin bajariladigan harakatlarning ketma-ketliligiga qulaylik

yaratadi. Sprinter uchun «past start», darvozabon uchun «to'pni kutish holati» vah.k.lar. Bu holatlarni akademik **Uxtomskiy** optimal holat deb atadi. Ko'rinishidan dastlabki holat osoyishta bo'lsa ham aslida organizm energiya sarflash bilan qator muskullar guruhi muskul ishi bajarishga puxta tayyorgarlik ko'rayotgan, nafas olish, nerv, yurak-tomir tizimi, modda almashinuvidek keng fiziologik jarayon avjida bo'ladi. Dastlabki holatni jismoniy mashq bajarishdagina ahamiyati katta bo'lmay mashq davomida tanani qanday holda (Holatda-pozada) turishi ham muhim ahamiyatga egadir. Sprinter, stayer, marafonchi, chang'ida, konkida yuguruvchilarning gavdalarini vertikalligini ma'lum gradusga oshgan holda ushlashi mashqni samaradorligiga ma'lum darajada (uzunlikka, balandlikka, sakrovchining depsinishdan keyingiholati) ijobiy yoki salbiy ta'sir etadi.

Ayrim sport turlarida va jismoniy mashqlarda tananing umumiy holati bilan uning ayrim qismlari (bo'laklari)ning holati biomexanik maqsadga yo'naltirilgan bo'libgina qolmay (konkida figurali uchuvchilar, gimnastlar, akrobatlar, suvga sakrovchilar va badiiy gimnastikalar) harakatlarni kuzatayotganlarda yoki uni bajaruvchilarda estetik his tuyg'uni shakllantiradi va ularga zavq beradi. Harakatlarning ravonligi, ketma-ketligi, erkinligi, qiyinchiliksiz bajarish inson jismining qanday holatdaligiga bog'liqligi jismoniy mashqlar texnikasini egallashda, harakatni o'rgatish jarayonida, xatolarni aniqlash va ularni tuzatishda muhim rol o'ynaydi.

Harakatning yo'li (trekloriyasi) jismoniy mashq texnikasini o'zlashtirishda, uni namoyish qilishda muhim ahamiyatga ega. Mashqni bajarishda tana harakati yo'lining qanday shakldaligi, yo'nalishi va harakatning amplitudasi qandayligini aniqlay olsak, ajratsakgina gavdaning (yoki uning qismlari) harakatini aniqlaymiz. Inson organzmining anatomiyasini turlicha ekani bir xil harakatni bajarishda har bir individ uchun turlicha harakat yo'lini tanlashni taqazo qiladi.

Harkatning shakliga qarab ularning to'g'ri chiziq bo'ylab bo'lishi mumkinligi aniqlandi. Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, individning harakati hech qachon to'g'ri chiziq bo'ylab emas, balki oddiy harakatlar ham qator muskullar guruhini turlicha aylanma harakatlardan iborat. Ularni organizmining energiya sarflashi uchun samarali tomoni katta bo'lib, tananing ma'lum bo'laklardagi harakatlar orqali katta kuch sarflash lozim bo'lgan harakatlarni bajara olish imkonining yaratilishidir. Masalan, bokschi zarbasi uchun elka muskullarining ma'lum qismigina turlicha harakat qilsagina bas, lozim bo'lgan maqsad amalga oshadi.

Harakatning yo'nalishi – mashqning effektivligi shunda ortadiki, bajarilishi lozim bo'lgan harakat uchun kerak bo'lgan muskullar mashqning texnikasini aniq, ravon bajaradi qo'llarni tirsakdan ko'krak oldida kaftlarni pastga qilib bukkan holda «rivoq»larning bajarilishi ko'krak muskullarini taranglatadi va bo'shatadi. Agar shu harakatni tirsakni bir oz pastga tushirgan holda bajarsak, mashq o'z ahamiyatini yo'qotadi. Basketbol to'pini savatga tushirish uchun to'pning yo'nalishini olti gradusdan to'rt gradusgacha o'zgartirish to'pni savatga tushishi imkoniyatini yo'qqa chiqarishi mumkin.

Amaliyotda harakatning yoʻnalishi tananing satxiga yoki biror moʻljaliga qarab belgilanadi. Qoʻlni oldinga koʻtarishda biz gavdaga nisbatan uni holatiga qarab harakat yoʻnalishini belgilaymiz. Yadroni maʼlum balandlikga oʻrnatilgan «planka» ustidan oshirib irgʻitishda bizga moʻljal boʻlib planka xizmat qiladi.

Inson tanasi pastga-yuqoriga, oldinga-orqaga, oʻnga-chapga, tomon yoʻnalishdahaarakat qiladi.

Harakatni amplitudasi –harakatning ogʻishidir. Fizikada amplituda deb mayatnikning tinch holatiga nisbatan oʻng va chapga ogʻishi (graduslari) tushuniladi. Bizda esa tananing ayrim qismlarining ogʻish harakati tushuniladi. Toʻgʻri yoʻnalishdagi harakatning amplitudasi qadamning uzunligi (75sm) yoki shartli belgisiga qarab, yarim, toʻla oʻtirish va boshqalar orqali aniqlanadi. Odam tanasining ayrim qismlarning amplitudasi oʻsha tananing boʻgʻinlari elastikligiga bogʻliq boʻladi.

Harakatlar aktiv va passiv muskul qisqarishida roʻy beradi. Sport trenirovkasida, turmush sharoitida boʻladigan ishlar harakatning amplitudasiga bogʻliq. Katta qoʻzgʻalish uchun moslashtirilmagan muskulni katta amplitudada harakat qilishga majbur qilish shikastlanishga olib keladi. Agarda harakatning amplitudasi qoʻyilgan vazifa talablariga javob bermasa, u harakatlar aniq harakatlar sifatida namoyon boʻla olmaydi. Harakatlar ajralish vaqtlariga koʻra ham tavsiflanadi.

Harakatning tezligi deb inson jismini yoki uni ayrim boʻlagini maʼlum vaqt birligi ichida fazoda oʻrin almashishi tushuniladi. Boshqachasiga – tezlik yoʻl uzunligini tananing yoki uni maʼlum qismini shu yoʻlni bosib oʻtish uchun sarflangan vaqtga nisbati bilan oʻlchanadi. Tezlikni aniqlashda metr sekunddan foydalaniladi. Yoʻlning hamma nuqtalarida harakat tezligi bir xil boʻlsa, bu harakat maromli tekis harakat yoki yoʻlning ayrim nuqtalarida tezlik har-xil boʻlsa, bu harakat maromsiz notekis harakat deb tushuniladi. Qisqa vaqt davomida tezlikni oshirilishi tezlanish deb ataladi.

Harakat ijobiy va salbiy ham boʻlishi mumkin harkat yuqori tezlikda boshlanib, maromi tezlashib va sekinlashib tursa, bu kabi harakat keskin harakat deb nomlanadi. Odamda doimiy tezlik va tezlanish bilan bajariladigan harakatlar onda-sonda uchraydi. Bundan tashqari, texnikasi toʻgʻri bajarilgan jismoniy mashqlarda birdaniga tez yoki sakrashlar bilan bajariladigan mashqlar boʻlmaydi. Notoʻgʻri bajarilgan mashqlar tezligi tez sakrashlar orqali bajariladi.

Ayrim hollarda harakatning tezligi deganda, tananing harakat tezligi tushunilmay, uning ayrim boʻlaklari (qismlari) tezligi ham tushuniladi. Yuqoridagilar, boʻgʻinlarning uzun–kaltaligi, tashqi muhit taʼsiri, qarshiligi, harakat qobiliyatlarining turli-tumanligidek boshqa faktorlarga ham bogʻliq boʻlib tezlikni namoyon qilishda etakchi oʻrinni egallaydi. Sportchida harakat tezligi asosiy sifatlardan biridir. Tezlikni yuqori boʻlishi yuqori koʻrsatkich omilidir. Tezlik namoyon qilishdan koʻra uni ushlay olish (musobaqa, mashq bajarish davomida) muhim rol oʻynaydi. Tezlikni oldindan rejalashtirilgan jadval boʻyicha ushlay olish muntazam mashgʻulotlar orqali erishiladi.

Harakatni davomiyligi harakatni uzoq davom etishida asosiy rolni tananing qismlari egallaydi. Mashqni bajarilish muddatini oʻzgartirib, yaʼni bajarilish vaqtini ozaytirib yoki koʻpaytirib, darsning umumiy nagruzkasiga taʼsir etish mumkin.

Jismoniy mashqlar texnikasida harakatni ayrim zvenolarini uzunligi (uloqtirish uchun yugurish, suzishda quloch otish, chang'ida sirg'anish vah.k.) katta ahamiyatga ega bo'lib, bajarilayotgan ish yoki uni muddati haqida axborotlar berib turiladi.

Harakatning tempi deganda harakat siklining qaytarilish chastotasi yoki ma'lum vaqt birligi ichida bajarilgan harakat tushuniladi. Yurish tempi minutiga 120-140 qadamdan, eshkakni suvga botirish tezligi 30-40 marotaba bo'ladi. Temp bilan tezlikni farqlashimiz lozim. Masalan, qo'lni bir tempda turli balandlikka ko'tarish va tushurish harakatini takrorlash mumkin, lekin bunda qo'l harakati tezligi turlichadir. Yugurish qadamlarining uzunligi bir xil bo'lmasada, qadam chastotasi bir maromda bo'lsa yugurish tezligi ham turli xilda bo'ladi.

Harakat ritmi deganda, ativ muskul zo'riqishi va taranglashishining maolum vaqt ichida passiv va kuchsiz harakat fazalari bilan bog'liq holda namoyon bo'ladigan xarakterli tomonlarini tushunamiz. Bu xususiyat har qanday to'liq harakat aktida mavjud bo'ladi. Shunday qilib, harakat ritmining fazoda ma'lum vaqt davomida zo'riqishning harakat tizimi tarkibida nisbatan to'g'ri va o'z o'rnida uyushtirilishi bilan belgilashimiz mumkin har qanday, xatto noto'g'ri bajarilgan harakat akti tarkibida ham (Harakat bo'laklarining uzun qisqaligiga bog'liq) ma'lum harakat ritmi bor. Demak ritm ratsional, to'g'ri, yuqori natijaga olib keluvchi yoki noratsional, noto'g'ri, natija samarasini pasaytiruvchi bo'lishi mumkin. Ritmni majburiy sharti mavjud harakat tarkibida kuchli, uni boshqa bo'laklariga nisbatan urg'u beradigan, e'tiborga loyiq harakat tarkibidagi hodisa (Harakat)ning borligi ularning o'rin almashinuvini ma'lum vaqt intervalida takrorlanishidir.

Ratsional sport texnikasini egallashning eng ahamiyatli ko'rsatkichlaridan biri jismoniy mashqni bajarishda muskul zo'riqishining to'g'ri va o'z vaqtida navbatlashuviga erishishdir. Harakatning aktsent (e'tibor) beradigan qismiga eng kuchli zo'riqish to'planadi. Bu zo'riqishdan kelib chiqqan harakat ma'lum vaqt passiv davom etadi. Aktsent berilgan davrning intensivligi qanchalik kuchli bo'lsa, ish samarasi shuncha yuqori bo'ladi, harakatning passiv fazasidan to'laqonli foydalanish mumkin. Trenirovkalar ta'siridan zo'riqishning keskin kuchayishi va pasayishi hamda harakatning aktiv va passiv fazalarining davomiyligi cho'zilishi mumkin. Yuqori malakali sportchilarda harakat ritmi standart sharoitda turg'un xarakterda bo'ladi.

Har qanday aniq harakat faoliyati ma'lum shaxs tomonidan texnik jihatdan yuqori maqom darajasida bajarilsa shu mashqni bajarishdagi ratsional ritm e'tiborimizga tushadi. Lekin uni har qanday ritmga ham abstract holda qo'llash mumkin bo'ladigan «ritm» deb qarash noto'g'ridir. Har bir sportchini individual xususiyatlari evaziga harakatni bajarishda o'z ritmi bo'ladi. Lekin ritmdagi variatsiya belgilangan chegarada ushbu faoliyatning asosiy ratsional strukturasidan chiqmasligi kerak. Shunga ko'ra, ritm harakat faoliyati tarkibidagi alohida-alohida elementlarni bir butun qilib bog'laydi, harakatni tezlashtirish yoki sekinlashtirish bilan uning umumiy ritmik shakli o'zgarmaydi. Jismoniy mashqlarning ritmlari inson tomonidan ongli ravishda ratsional texnikaning ob'ektiv qonunlari asosida shakillantiriladi va boshqariladi.

Ta'lim jarayonida shug'ullanuvchi yoki o'quvchiga harakatning aksent berilgan qismlariga vaqtning qisqa muddatlarida katta zo'riqishni to'plab, uni ishlata olsa, asosan ishlayotgan muskullarni birlashtirib ularga dam berish imkoni yaratiladi. Natija esa yaxshi bo'ladi. Yuqori malakali sportchilar, tsirk artistlari mashq bajarishdagi o'zlari uchun moslab shakllantirgan ritmlar asosida harakatning aksent beradigan qismigagina katta zo'riqishda bajaradilar.

Harakatlarning kuchi inson jismi yoki uning ayrim qismlari harakatiga ta'sir qiladigan ichki va tashqi kuchlarga bo'lamiz.

Ichki kuchga: a) harakat tayanch apparatining **passiv kuchi** – muskulning elastikligi kuchi, muskullarni taranglashish kuchi, cho'zila olishligi va boshqalar; b) harakat apparatining **aktiv kuchi** – muskulni tortisha olish kuchi; v) **reaktiv kuchlar** – tana muskullari zvenolarining o'zaro munosabatida vujudga keladigan yuqori tezlanish hosil qiladigan tezlanish harakatlari bilan namoyon bo'ladigan kuch.

Tashqi kuch: - inson jismiga tashqaridan taosir qiladi-gan kuchlar: a) tananing o'z og'irligi (vazni)dan vujudga keladigan kuch; b) tayanish reaksiyasi kuchlari; v) tashqi taosir qarshiligi (suv,havo)ni engish va jisman tashqi taosirga qarshi (yakka kurashlar) kuch namoyon qilish, inertsia kuchi va boshqalar.

Harakat kuchi deb amaliyotda harakatdagi tananing qismini biror tashqi ob'ektga jismoniy ta'siri qabul qilingan. Bu atamadan balandlikka sakrashda deysinishda kuchi, sambo va qilichbozlikda raqibning qarshi bosimi (jismoniy mashq dinamikasi) tushuniladi. Amaliyotda harakatning bir necha parametrini kompleksli ifodalovchi umumlashtiruvchi sifatidagi harakatlardan ham foydalaniladi: a) **to'g'ri harakatlar**, qaysiki yo'nalishi, amplitudasi tezligi va boshqalari bilan qo'yilgan harakat vazifasiga mos keladi; b) **noto'g'ri harakatlar**, ya'ni qisman bo'lsada, qo'yilgan harakat vazifasiga muvofiq bo'lmagan harakatlar; v) **tejamli harakatlar**, ko'zlangan maqsadga minimal darajada kerak bo'lganlari; g) **tejamsiz harakatlar**, ortiqcha, kerak bo'lmagan muskul zo'riqishi orqali bajariladigan harakatlar; d) **jadallik** bilan bajariladigan harakatlar; e) **kuchni yaqqol namoyon** bo'lishini talab etadigan harakatlar; j) **sust** harakatlar sifat jihatidan ayrim harakatlarni so'z bilan ifodalab bo'lmaydi, ularni biror jonli zot harakatiga qiyoslab tushuntiriladi.

2. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari.

Havo, quyosh nuri, suv jismoniy tarbiya jarayonida tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari tarzida jismoniy tarbiyaning vositasi sifatida foydalaniladi. hayotiy sharoit, muhit insonni turli sharoitda moddiy ne'mat yaratish, yashashga majbur qiladi. Bunga ko'nikish, unga tayyor bo'lish muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun tabiatning inomi –havo, suv, quyosh nuri inson ish qobiliyatini oshirish, salomatligini mustahkamlashning asosiy vositasidir.

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

Ishni shunday tashkillash lozimki, jonajon Respublikamizning geografik, iqlimiy va ekologik holatini hisobga olib barcha viloyat va hududlarda tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishning ilmiy asoslangan tizimini ishlab chiqish muammosi hal qilinishi lozim. Masalan, quyosh nuridan foydalanishda soat 10.00 dan 12.00 gacha alohida, 16.00-17.30 gacha yoshi, jinsi va boshqa individual xususiyatlarini hisobga olinmasdan toblansa uning ta'siri turlicha bo'ladi. Jismoniy mashqlarning me'yori, yuklamaning umumiy miqdori, mashqning intensivligini e'tibordan chetda qoldirish tabiatni sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishda salbiy natijalarga olib kelishni unutmashimiz lozim.

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

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

3. Gigienik omillar jismoniy tarbiya vositasi sifatida

Gigienik omillar shaxsiy va jamoat gigienasi talablarini o'z ichiga olib, mehnat gigienasi, ovqatlanish, dam olish va tashqi muhitning zararli faktorlari va boshqalar jismoniy mashqlarni bajarish (dars, mustaqil mashq qilish, trenirovka) mashg'ulotlarida gigienik talab va normalarga rioya qilishni taqazo etadi. Ular jismoniy mashqlar ta'sirchanligini, Samaradorligini oshirishini ilmiy, amaliy jixatdan isbotlagan.

Gigienik sharoitni etarli darajada ta'minlash, jismoniy tarbiya uchun foydalaniladigan moddiy-texnik baza, sport anjomlari, jixozlar va mavjud kiyim-boshning holatiga bog'liq.

Jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillarni ratsional qo'llash inson salomatligini mustahkamlaydi va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantiradi.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari inson hayotiy faoliyatining organik qismiga aylansagina jismoniy tarbiya tizimining sog'lomlashtirilishiga yo'naltirilgan printsipti amalga oshirishning imkoni bo'ladi. Boshqa tomondan, kerak bo'lgan gigienik normalarga rioya qilinsagina jismoniy mashqlar kerak bo'lgan samarasini beradi. Jismoniy tarbiyaning maxsus vositasi hisoblanmasa ham gigenik omillar jismoniy tarbiyaning vazifasini to'laqonli hal qilish uchun ahamiyat kasb etadi. Pedagogik jarayon qanchalik puxta tashkil-lanmasin, ovqatlanish, uyqu kun tartibiga rioya qilinmasa, shuningdek, mashg'ulotlar tibbiyot talablariga javob bermaydigan joy va jihozlar bilan o'tkazilsa, ular albatta samarasiz bo'ladi. Mana shuning uchun

maktablardagi jismoniy tarbiya dasturlariga gigienaga oid bilimlar mazmunini ifodalovchi nazariy ma'lumotlar uchun mavzular tavsiya qilingan. Ular jismoniy tarbiya jarayonidan tashqaridagi insonning hayotiy faoliyatini tashkillovchi va jismoniy tarbiya jarayoni tarkibidagi vositalardir.

Har xil jismoniy mashqlarning samarasi turli xil yoki turli xildagi jismoniy mashqlar bir xil tarbiyaviy ta'sir ko'rsatishi amaliyotda isbotlangan. Demak, bu jismoniy mashqlar doimiy bir xil ta'sir xususiyatiga ega emasligining isbotidir.

Tarbiya jarayonida jismoniy mashqlarning samarali ta'sirini belgilay oladigan omillarni bilish pedagogik jarayonni boshqarishni osonlashtiradi. Bu omillar quydagicha guruhlanadi

1. *o'qituvchi va o'quvchilarning shaxsiy tavsifi omili*. Taolim jarayoni ikki tomonlama – o'quvchilar o'qiydi, o'qituvchi o'qitadi. Shuning uchun jismoniy mashqlarning taosiri keng darajada kim o'qitayotganligiga va kimlarni o'qiyotganligiga, axloqiy sifatlariga va iqtidori (intellekti)ga, jismoniy rivojlanganligiga va tayyorgarligi darajasiga, shuningdek, birlamchi bajara olish malakasi, qiziqishi, harakat faolligi hamda boshqalarga bog'liq.

2. Ilmiy omillar – jismoniy tarbiyaning qonuniyatlari tomonidan anglanishi me'yorini xarakterlaydi. Jismoniy mashqlarning pedagogik, psixologik, fiziologik xususiyatlari qanchalik chuqur ishlab chiqilgan bo'lsa, pedagogik vazifalarni hal qilish uchun ulardan shunchalik samarali foydalanish mumkin.

3. Metodik omillar – jismoniy mashqlardan foydalanishda amal qilinadigan juda keng qamrovdagi talablar guruhini umumlashtiradi.

Jismoniy mashqni o'qitish davomida yoki boshqa pedagogik vazifani hal qilish uchun qo'llanayotgan usuliyat (jismoniy qobiliyatni ochsin, o'zlashtirishni osonlashtirsin) masalan, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda quyidagilar hisobga olinadi, birinchidan jismoniy mashqdan kutilayotgan samara, ya'ni bu mashq bilan qanday vazifalar (bilim berish, tarbiyalash, yoki sog'lomlashtirish)ni hal qilish ikkinchidan, jismoniy mashqni tuzilishi, statik yoki dinamik mashqmi, tsiklik, atsiklik harakatmi yoki boshqasimi uchinchidan, mumkin bo'lgan takrorlash usuliyatlari (bo'laklarga ajratib yoki mashqni to'la bajarish bilan o'rgatish maqsadga muvofiqmi, takrorlashlar oralig'ida aktiv dam olishni qo'llash kerakmi yoki passiv dam olishni ta'minlay oladimi vahokazolar). Jismoniy mashqlarning bunday xarakteristikasi qo'yilgan pedagogik vazifalarni hal qilish uchun jismoniy tarbiya vositalari va metodlarini tanlash imkonini beradi.

Jismoniy mashqlarning samarasi optimal yuklamani belgilay olish orqaligina bo'lishi mumkin. Faoliyatda yuklamaning davomiyligi hamda uning intensivligi, takrorlash chastotasi (interval va dam), takrorlashlar oralig'idagi dam olishning xarakteriga bog'liq. Yuklamani boshqarishda yuqorida ko'rsatilayotgan hollarning o'zaro munosabatihisobiga olinishi shart. Masalan, mashqning bajarilish davomiyligining ortishi uning intensivligining pasayishiga olib kelishi qonuniyati bilan belgilangan.

Jismoniy mashqning natijasi uning ijro usuliga bog'liq. Masalan, arqonga uch usul bilan tirmashib chiqish erkin usul bilan tirmashib chiqishdan samaraliroqdir, chunki uch usul qo'llanganda balandroqqa chiqish imkoni bo'ladi.

Jismoniy mashq bajargandan so'ng organizmda maxsus funktsional o'zgarish vujudga keladi va u ma'lum vaqtgacha organizmda iz qoldiradi, saqlanib turadi. Vujudga kelgan o'zgarish fonida keyingi mashqning ta'sir samarasi yanada boshqacharoq bo'lishi mumkin. Dastlabki va so'ngi mashqda mashg'ulot samaradorligi ortishi yoki pasayishi mumkin. Masalan, diqqat uchun mashqlar navbatidagi qiyin koordinatsiya talab qiluvchi harakatlarni bajarishni osonlashtirsa, dumbaloq oshish mashqlaridan so'ng muvozanat saqlash mashqlarini o'zlashtirish qiyinchiliklarga sabab bo'lishi mumkin. Ta'sirning oz yoki kuchlilik darajasi o'zining chuqurligi va davomiyligi, o'quvchi holati uning jismoniy, aqliy tayyorgarligi vahokazolarga bog'liq. Mashqlar ta'sirining kompleksini ishlab chiqish harakat faoliyatining asosiy ta'siri samarasini hisobga olishga imkoniyat yaratadi. Jismoniy tarbiya jarayoni mashqlar ta'siri tizimini har bir yosh guruhi uchun ishlab chiqishni taqazo etadi.

1.Uslubiy tamoyillar haqida umumiy tushuncha

Jismoniy tarbiya nazariyasida amal qilinadigan "jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog'liqligi", "jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishga yo'naltirilganligi", "shaxsni har tomonlama rivojlantirish" printsiplaridan tashqari ta'lim jarayonining uslubiy printsiplari ham mavjud. Tarbiya jarayonidagi barcha tamoyillar jismoniy tarbiya uchun qo'llanilishi mumkin, lekin inson tarbiyasining bu yo'nalishining xususiyligi o'qitishning printsiplariga aloxida mazmun va talablar qo'yadi. Inson faoliyatining biologik, fiziologik, bioximik, biomexanik qonuniyatlari esa fikrimizning dalilidir.

"Onglilik va faollilik (aktivlik)", "Ko'rgazmalilik", "Munatazamlilik", «Kuchiga yarashalik va individuallashtirish», "Talablarni asta-sekinlik bilan oshirish"dek uslubiy printsiplar va qoidalarga tizimli rioya qilish orqaligina o'qitish jarayonida kutilgan muvoffaqiyatlarga erishish mumkin.

2. Ta'lim jarayonida onglik va faollik uslubiy tamotilini mazmuni.

o'qitishga ongli munosabat va unda shug'ullanuvchining faolligi har qanday pedagogik jarayonning samaradorligini oshiradi. P.F. Lesgaft ilgari surgan jismoniy tarbiya ta'limidagi onglik va faollilik printsiplari harakat faoliyatlarini mexanik ravishda taqlid qilib bajarish orqali harakatlarni o'zlashtirishni qat'iyyan qoralaydi va birinchilardan bo'lib harakatlarni taqqoslay olish, uning tahlilini qilish orqali nazariy bilimlarni va harakat faoliyatlarini egallash g'oyasini ilgari surdi. U "jismoniy mashq bilan shug'ullanish faqat kuchni, jismoniy rivojlanganlikni ko'rsatkichlarini oshiradi", – degan qo'pol tushunchani asosiy xatolardan biri deb ko'rsatdi.

Tarbiya jarayonida bu printsiplarni qo'llash mashg'ulotni umumiy vazifalariga qiziqish uyg'otish va fikrlashni shakllantirish bilan boshlanadi. Eng avvalo, harakat faoliyatini hayotiy-amaliyligi aniq misollar yordamida, ta'limning mavzulashtirish orqali amalga oshirila boshlanishi lozim.

o'qitishning boshlang'ich etapidagi tor, ongli fikrlash doirasi, mazmuni (qomatining chiroyli bo'lishi, kuchining ortishi vah.klar) mashg'ulotlardagi hayotiy-amaliy holatlar orqali, jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarida shaxsni ijodiy mehnatga va Vatan mudofaasiga tayyorlashdek vazifalarni hal qilish bilan asta-sekin ixtisoslik bilimlarga tayanib amalga oshiriladi. Maxsus ommabop adabiyotlar, qo'llanmalar tavsiya qilinadi.

Nazariy bilimlarni ortishiga erishish onglilik printsiplining o'zak maqsadlaridan biridir. Bu maqsadga erisha olmaslik kundalik bajariladigan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlariga odatning shakllanishi susaytiradi, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni turmush tarziga aylanishiga to'sqinlik qiladi. Bundan tashqari, shug'ullanuvchilar jismoniy madaniyat, sport mavzulariga oid muntazam ma'ruzalar, suhbatlar, hikoyalar eshitishlari, maktab fizkultura dasturining nazariy qismini o'rganishlari, metodik vahujjatli filmlar ko'rishlari, o'z-o'zini tibbiy nazorat qilish qoidalarini bilishlari, "aktiv, passiv dam", "bajara olish", "Harakat malakasi", "oliy harakat tartibi", "malakaning ijobiy va salbiy ko'chishi" atamalari mohiyatini tushunishlari lozim.

2. Onglilik va faollilik uslubiy tamoyilini amaliy ahamiyati.

o'zlashtirilishi, mustahkamlanishi, takomillashtirilishi lozim bo'lgan, harakat faoliyatini nima uchun aynan o'qituvchisi yoki murabbiy ko'rsatganidek bajarish shart ekanligi o'quvchi ongiga yetkazilishi majburiyati yuzaga keladi. Mashqlangan barmoqlar (voleybolchiliki) turmushda barmoqlarning nozik harakatlarini talab qiladigan kasblarni egallashda (soatsoz, zargar va boshqalar) qo'l kelishi ongiga yetgan shug'ullanuvchi ta'lim jarayoniga ongli munosabatda bo'lishidan tashqari uning faolligi ortadi.

Mashq, harakat texnikasini egallash oz energiya sarflab samarali harakat qilish, uni bajarish orqali organizmda sodir bo'ladigan turli xil o'zgarishlarni tushunish, topshiriqqa nisbatan onglilik va faollikni oshiradi.

o'qituvchilarning ko'tarinki kayfiyati, yuzidagi tabassumi, kiyimlarning yarashganligi va ixchamligi, harakatlarni havas qiladigan darajada chiroyli, ravon ketma-ketlikda bajarishi, mashqlar tarkibini uning bajarilishi ritmiga moslab, to'rtliklar tarzida baravariga aytiladigan aytishuvlar kiritilishi ta'lim jarayonidagi vazifalarni hal kilishga zo'r qiziqishni kuchaytiradi va fikrlashni shakllantiradi.

Jismoniy tarbiya jarayonida ongli analiz va jismoniy mashqni bajarishda nazoratdan foydalanish ta'limning pitsipial mexanizmlaridan biridir.

Ongli ravishda bajarilayotgan "ixtiyoriy harakat"ning mohiyatiga yetib, uning bajarilishi texnkasining asosi, zvenolari, detallarini nazorat qila olishning ahamiyati ta'lim jarayonida o'z samarasini berishi ilmiy-amaliy isbotlangan.

Abelskiyning tajribasi bo'yicha shug'ullunuvchilarni sakrash texnikasiga o'rgatish uchun 120-150 urinish (popitka) tavsiya qilingan. Urinishlar tugallangandan so'ng shug'ullanuvchilar bilan shu harakatning tuzilishi, bajarish texnikasi haqidagi suhbatlar, (diskussiya) natijasi o'ta qoniqarsiz bo'lgan.

Navbatdagi guruhga esa mashq texnikasi, uning tuzilishi, hayotiy-amaliy ahamiyati haqida yetarli darajadagi nazariy tayyorgarlikdan so'ng mashqni bajarish

tavsiya qilinganda, shug'ullanuvchilar 2-3 urinishdan keyin mashq texnikasini osongina o'zlashtirib olganliklari kuzatilgan.

Amaliyotda yuqori malakali sporthilar mashqni sport texnikasi avtomatlashgan darajada, ya'ni harakatni oliy maqomda bajara olishni o'z oldilariga maqsad qilib qo'yadilar. Mexanik ravishda tushunmay, ko'r-ko'rona, taqlid tarzida mashq qilishning samarasizligi, surunkali mashq qilish jarayonida me'yoridan ortiq energiya sarflashga, shug'ullanuvchida shu harakatga nisbatan sovish, "toqatsizlikni"ni shakllantiradi. Shuning uchun ongli tahlil – o'z harakatini baholay olish, o'qitish jarayonining cho'zilib ketishini oldini oladi.

Ongli analizda mashq texnikasini tahlili bilangina chegaralanmay, uni biomexanik, matematik hisoblash, bioritmiya va sport metrologiyasining qonuniyatlarini nazarda tutgan holda, shug'ullanuvchining anatomiya, sport fiziologiyasi, bioximiya sohalaridagi bilimlarga tayaniladi. Tezlikni talab qiluvchi mashqlar vaqtning mikrointervalini, gimnastika jihozlaridagi mashqlar esa harakatning fazodagi chegaralarini, harakatning yutqazilayotganligini his qilishdek talablarni qo'yadi, bu o'z navbatida, ixtiyoriy harakatlarning bajarilishini ongli nazorat qilishga o'rgatadi.

Mashqni bajarishdan oldin uni tuzilishi, ijrosi harakatni ifodasini fikran ko'z oldiga keltira olish («ideomotor trenirovka») – onglilik printsiplining asosiy vositalaridan biridir.

Faollik mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarning barchasini tugal band qilish, ular faoliyatini "frontal", «guruhli», tashkillash orqali, asosiy jihozlar yoniga qo'shimcha sport anjomlari qo'yish, kuchiga yarasha bo'lmagan mashqlarni bir-ikki haftalik tayyorgarlik va trenirovkadan so'ng bajara boshlasalar, shug'ullanuvchilarni mashqni mustaqil bajarishga urinishi o'z-o'zidan ortishi sodir bo'ladi.

Ta'lim jarayonida o'yin va musobaqa ("Jismoniy tarbiyaning uslublari" mavzusiga qaralsin) metodlarining qo'llanishi, sport maydoni, mashg'ulot o'tkaziladigan joylarning badiiy jihozlanishi, gigienik orastaligi, ta'lim jarayonida shug'ullanuvchilarda jonbozlik (initsiativa) ko'rsatish, vazifani hal qilish uchun javobgarlik hissini o'z bo'yniga olabilish, ma'suliyatni his etish va o'zlashtirish jarayoniga ijodiy yondoshishni tarbiyalaydi.

2.Qatiyyan reglamentlashtirilgan mashq usuliyati

Qat'iyyan reglamentlashtirilgan mashq usuliyati harakat shaklini, nagruzka kattaligini, uning ortishini, dam olish bilan to'g'ri navbatlashuvini vahokazolarni reglament-lashtirish orqali harakat faoliyatini ko'p marotabalab bajarish bilan xarakterlanadi. Buning natijasida alo'ida harakatlarni tanlab olib, asta-sekinlik bilan ulardan zarur bo'lgan harakat faoliyatini tuzishga imkoniyat yaratiladi.

Harakat faoliyatini o'zlashtirishdagi bo'laklarga (qism-larga) ajratishni to'la o'rgatish usuliyati bilan bir birini to'ldirishi va turli sharoitga muvofiq, o'quv vazifalarini aniq belgilab o'quvchilarning guru'li va individual xarakteristikasiga, ta'lim etaplari, o'quv materialining xarakteri va mazmuni, o'quv vositalarining soni (ji'ozlar, snaryadlar va boshqalar)ga qarab qo'llanilishi kerak. Asosan, bu usuliyatdan jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida foydalani-ladi. Mashq belgilangan vaqt ichida tanlangan harakat sur'ati (tempi), ritmi, amplitudasi harakat fazalarini

o'zgarishsiz berilgan ketma-ketlikda oldindan tuzilgan dastur asosida bajarishni taqazo qiladi.

Qismlarga (bo'laklarga) ajratish bilan o'zlashtirish usuliyati boshlanishidaharakat faoliyatini alo'ida bo'laklarga ajratib, ularni asta-sekin zarur bo'lgan umumiylikka birlash-tirishni nazarda tutadi. Bu usuliyatni to'laqonli amalga oshirish ko'pholdaharakat faoliyatining aloxida bo'laklarini qismlarga ajrata olish va uni ajratish lozim emasligini bilishnihamda amalda uni bajara olishni uddalay oladimi-yo'qmi shunga bog'liq. Pedagogika amaliyotidagi qator ilmiy va amaliy izlanishlarhar qandayharakat faoliyatini tarkib topdirgan bo'laklarga - qismlarga ajratish mumkinligini isbotladi. Qismlarga ajratish chegarasi va uning xarakteri taolimning vazifalariga muvofiqholda, mashqni bo'laklay olishni bilishni taqazo etadi. Bir butun tarkibdagi alo'ida elementlar orasida belgilangan munosabatlar o'rnatiladi. Bir butun bo'lishni aniqlash faqat uni qismlarga ajratishni ang-lash, bir butun bo'lish qonuniyatlarini bilish orqali amalga oshiriladi.

Bo'laklarga bo'lish qismlarga ajratib o'rgatish usuliya-ting xarakterli belgisihisobdlanadi. U butun birharakat faoliyatini egallashni engllashtiruvchi boshlang'ich bir etap xolos, yakuni bo'libharakatni to'la o'rganish tushuniladi. YAkunida o'quvchilarharakat faoliyatini boshlanishidan oxiri-gacha bir butun deb qabul qilishlari lozim. Bu qo'shilishning ijrosida asosiy va ikkinchi darajali elementlar bo'lishi mumkin emas, ularninghammasi mu'imdir. Barchasi u yoki bu darajada o'zida umumiy yutuqga poydevor quradi.

Harakat faoliyatini qismlarga ajratish usullari turli tuman bo'ladi, lekin ularninghar biri oxirida aniq yo'llanma beruvchi mashqlarning vujudga kelishiga olib keladi. o'zining vazifasiga ko'rahamda tabiatiga ko'ra to'la bir butunhara-katning "bo'laklari-elementlari" bilan printsipial farqga ega bo'lmaydi va maqsadga muvofiq yo'naltirilgan bo'laklarga bo'lish jarayonining natijasihisoblanadi.

Yo'llanma beruvchi mashqlardan to'laharakat aktini o'zlashtirishni osonlashtirish uchun oldindan, bir qator xususiy bilimlarni berish vazifalarnihal etishda foydalaniladi. SHuning uchun bir butunharakat faoliyatining nerv-muskul zo'riqishi elementlarining tuzilishi va xarakteriga moslab, ularga o'xshash yo'llanma beruvchi mashqlarni topish mu'im a'amiyatga ega. Yo'llanma beruvchi mashqlar markaziy nerv tizimidagi effektiv izning to'planishiga imkon beradi, oqibatda ular eng sodda vaqtli aloqalar maolom o'xshashlik va koordinatsion umumiyliklar orqali asosiy mashqni o'zlash-tirishni engillashtiradi.

Yo'llanma beruvchi mashqlar tizimi o'qitish uchun mo'ljal-langan faoliyat ta'lili natijasida uni tarkibiy qismlarga bo'lish va ularga nisbatan javob beradigan darajadagi elementlar, ularni ajratib, o'qitishda qo'llashni taqazo etadi. Yo'llanma beruvchi mashqlar bir butun shaklda va o'quvchilar kuchiga yarasha bo'lishi kerak.harakat faoliyatini bo'laklarga bo'lishning xarakteri, yo'llanma beruvchi mashqlarning soni, ularning navbati - o'qitishning individual sharoitiga qarab qo'llash uchun o'qituvchi tomondan tanlanadi.har bir yo'llanma berish mashqini qo'llash, uning davomiyligi (uzunligi), mo'i-yati, qiyinligi va a'amiyatini eotiborga olishda, o'quvchilar tayyorgarligiga qaraladi.

Yo'llanma beruvchi mashqlarni shartli ravishda ikki xil ko'rinishda tasavvur qilish mumkin:

1) bir butunharakatdan ajratilgan qismlar yoki butunharakat, lekin ulardan detallarni ajratib olingani bilan, faoliyatning qismi hech qanday qo'shimchasiz sofholda, qismlarga bo'lib o'zlashtirilayotgan harakat faoliyati texnika-sini ajratilgan holdagi ko'rinishi tarzida;

2) yo'llanma beruvchi mashqning ko'rinishi o'zlashtirila-yotgan faoliyatning belgilangan strukturasini tuzish uchun qo'llanilishi mumkin bo'lgan shaklidagi ko'rinishda.

Qismlarga bo'lib o'zlashtirish harakat faoliyatini o'zlash-tirish jarayonini engillashtiradi va pedagogik afzallikka ega. o'quvchi mo'ljallangan maqsadga asta-sekinlik bilan, shaxsiy tajribalarni to'plash orqali keladi va ulardan zarur bo'lgan harakat faoliyati shakllanadi. Butunharakat aktidagi har qaysi detalning rolini tushungan holda diqqat bir joyga to'planadi, har bir daqiqa esda qoladi - bularning hammasi ayrim bo'laklarni puxta o'zlashtirishga sabab bo'ladi, faoliyatni to'la egallash engil sharoitda o'tadi, taolimning - o'qitishning vaqti qisqaradi. Ayrim hollarda usuliyatning samaradorligi, eng avvalo, mashqning sifatiga bog'liq bo'ladi, va harakat madaniya-tining oshishi bilan ko'zga tashlanadi. Yo'llanma beruvchi mashqlarning ko'pligini darslarni nisbatan turli tuman bo'lishi, taolim jarayoni qiziqarli o'tishiga sabab bo'ladi.

Harakat malakalarini qismlarga ajratish orqali to'p-langani boy harakat za'irasi vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilishga yordam beradi va shug'ullanuvchilarning harakat tajribasini yanada oshiradi.

3. Bo'laklarga ajratib o'qitish metodi

Bo'laklarga ajratib o'qitish metodi yo'qotilgan malakalarni tezda tiklanishiga taosir ko'rsatadi. Koordinatsiyasiga ko'ra o'ta qiyin mashqlarni o'zlashtirishda bu usuliyat bebahodir. Lozim bo'lsa bo'laklarga ajratish ayrim bo'g'inlar, ajratib olingan muskul guruhlariga alo'ida taosir etish imkoni bu usuliyatda o'ta yuqori bo'ladi.

Lekin mashq texnikasini bilmay qismlarga ajratish, favqulodda tanlangan yo'llanma beruvchi mashqlar, ulardan noto'g'ri foydalanish harakat malakasining shakllanish jarayoniga salbiy taosir ko'rsatadi.

Harakatni to'la o'zlashtirish usuliyati harakat faoliyati taolimning yakuniy vazifasi nimadan iborat bo'lsa, shunga yaqin ko'rinishda o'zlashtirishni nazarda tutadi. Bu usuliyat har qanday harakat aktini o'qitishning yakuniy etapida bo'laklarga ajratib o'qitish usuliyatidan so'ng qo'llaniladi.

Jismoniy mashq texnikasini takomillashtirish uni to'la bajarish orqali amalga oshiriladi. harakat faoliyatini bir butunligiga o'zlashtirish harakat faoliyatini bajarib ko'rish, sinash (oprobirovaniye)da eng qulay usuldir. Aksariyat harakat faoliyatlari shunchalar soddaki, ularni bo'laklarga ajratib o'qitish vaqtni be'uda sarflash demakdir, shuning uchun harakat holatini to'la o'rgatish amaliyotda ko'proq qo'llaniladi. Ayrim harakat faoliyatlarini biz xali ilmiy ravishda bo'laklarga ajrata olmaymiz, shuningdek, o'zini to'la oqlagan yo'llanma beruvchi mashqlar tizimini ham hozircha ishlay olganimizcha yo'q.

Qisman reglamentlashtirilgan mashq usuliyati. Ko'zda tutilgan vazifani bajarish uchun o'quvchilarga faoliyatni nisba-tan erkin tanlashga yo'l qo'yadi. Bu usuliyatdan, qoida bo'yicha takomillashtirish etapda foydalaniladi, bunda o'quvchi etarli darajadagi bilim va bajara olishga malakasiga ega bo'lganligi hisobga olinadi. Bu guru'chaga kiruvchi o'yin va musobaqa metodlari turli belgilarga ega bo'lishiga qaramay, ularni yagona umumiyligi mavjud: ularni qo'llashda o'quvchilar orasida doimo raqobat (bir-birini mag'lub qilish) hissiyoti ustun bo'ladi, o'quvchilarda o'z kuchini, u yoki bu faoliyatini bajarishda ustunligini isbotlash uchun intilish har doim yuqori bo'ladi.

4. o'yin usuliyati

o'yin usuliyati jismoniy tarbiyadagi o'yinlarning ko'pchilik belgilarini o'zida mujassamlangan. Darslikning "Jismoniy mashqlarning pedagogik klassifikatsiyasi" bo'limi-da o'yin jismoniy mashq xarakteridagi tizim tarzida, ya'ni jismoniy tarbiya vositasi ko'rinishida berilgan. Lekin jismoniy tarbiyada o'yinlar taolim va tarbiyaning samarali usuliyati sifatid ham mavjud bo'lishi mumkin. SHu sababli o'yin metodining tabiatini o'yin mo'iyatini ochish orqaligina tushunish mumkin xolos.

o'yinning mo'iyatini o'rganishning nisbatan perespektiv yo'nalishi usuliyatlashtirish nazariyasi hisoblanadi. SHunga muvofiq, o'yinlar insonning oldindan belgilangan hayotiy sharoitda ishlab chiqargan o'zining yurish-turishi, xulqi chegarasidan chiqmaydigan o'ziga xos elementlarning modelidir (N.I. Ponamarev). o'yinda shartli ravishda butun bir hayotiy situatsiya o'z ifodasini topishi mumkin (masalan, o'yinlarda taqlid qilish), inson harakat faoliti ning ayrimlari turmush, me'nat, mudofaa faoliyati xarakteridagi harakatlar bo'lib, ularda asosan odamlar orasidagi o'zaro munosabat modelining mavjudligi yotadi. o'yin tarixan vujudga kelgan jamiyathodisasi bo'lib, odamlarning harbiy va me'nat faoliyati asosida paydo bo'lgan va u inson hayotining moddiy va ijtimoiy sharoitlari bilan belgilanadi. o'yin hayotiy reallikni aks ettiradi va bir vaqtning o'zida o'zining sof shartli qonun-lariga bo'ysunadi. U bizni o'rab olgan borliqni o'zgartirishni nazarda tutmaydi, lekin insonni ijodiy me'natga tayyorlovchi shart sifatida inson madaniyatining mu'im manbai rolini o'ynaydi. SHunga bog'liqlik holda ***o'yin quyidagi xizmatlarni bajaradi: tayyorlov*** (insonni jismoniy va ru'iy kuchlarini takomillashtirish, sotsial faollik va ijodkorlikni tarbiya-laydi) ***va ko'ngil ochish, munosabatlarini, shuningdek, ularni o'rab olgan mu'it orasidagi munosabatlarni shakllantiradi.*** Bu kabi asosiy xizmatlar o'yinlarning yo'nalishi va mazmunini belgilaydi.

Jismoniy tarbiyadagi barcha o'yinlarning asosiy mazmu-nini insonni jismoniy kamolotga erishtirishga imkoniyat yaratuvchi harakat faoliyatlari tashkil etadi. o'yinlar hamda gimnastika, sport, turizm-dagi farqni ko'pholda shartli deb tan olishimiz lozim, bu shartlar turlarning rivojlanish me'yoriga ko'ra yanada yaqqol ko'rinadi. o'yinga konkretharakat faoli-yatlari tizimi deb qarash zarur, ular belgilangan qoidalar ramkasida bajariladi va metod sifatida jismoniy mashq xarakteriga qaramay, turlicha pedagogik vazifalarni hal etishi mumkin.

o'yinlar usuliyat tarzida faqat umumiy qabul qilin-ganlaridek amalga oshirilmaydi. o'yin usuliyati vositalari va ularning shakliga ko'ra rasmiy o'yinlarga

nisbatan deyarli keng tushuncha sanaladi. Masalan, o'yin usuliyati asosida darsninghamma qismlarini o'yinlarsiz o'tkazish mumkin (toqqa sayo'at o'yini). Muvozanat saqlash mashqini bajarayotib to'siqlardan oshishi yoki chuqurliklar ustidan o'tish tarzidagi o'yinlarni foydalanish mumkin.

Quyidagilarni o'yin usuliyatining xarakterli belgilari deb qarash mumkin:

1. o'yinholatida ***raqiblik va emotsionallik*** element-larini aniq ifodalash. o'yin usuliyati insonlar orasidagi eng qiyin munosabatlarni yuzaga chiqarishi imkonini beradi. hatto yugurish musobaqasi sharoitida qatnashuvchilar orasida shuncha-lar ko'p qirrali holatlar vujudga keladiki, lekin u ikki o'yinchi o'rtasidagi paydo bo'lgan holatlardan ancha oz bo'ladi. SHu bilan bog'liq holda o'yin usuliyati o'yinchilar orasidagi munosabatlarni katoiyan reglamentlashtirishni talab qiladi.

2. harakat faoliyatini bajarish davomida ***sharoitning o'zgaruvchanligi***. Buning natijasida o'yinchilar paydo bo'ladigan vazifalarni hal qilishning turli-tuman usullariga ega bo'li-shi, ularda shakllangan malakalar o'zgaruvchan sharoitda mosla-nuvchanligi va egiluvchanligi bilan ajralib turishi lozim.

3. harakat faoliyatidagi ***ijodiy tashabbuslarga*** yuqori talablar qo'yish. o'yinholatining o'zgaruvchanligi jismoniy mashqlarning natija beradiganlarini tanlashni va mustaqil-likni faolroq namoyon qilish talabini qo'yadi.

4. harakat faoliyati va nagruzka xarakterida ***qatoiy reglamentlashtirishning*** yo'qligi. o'quvchilar maxsus yoki shartli (soddalashtirilgan, murakkablashtirilgan) qoidalar chegarasida paydo bo'lgan harakat faoliyati vazifalarini hal qilish uchun o'zlari samarali hisoblagan harakat faoliyatlaridan foydalanishlari mumkin. Bunda o'quvchiga tushayotgan nagruzka to'laligicha uning o'yinda bajarayotgan funktsiyasi, faolroq bajarv olishi va oldindan belgilangan sharoiti (o'yindan foydalanish usuliyati)ning davomiyligiga, o'yinchilar soni, o'yin mazmuni va boshqalarga bog'liq. Yangi harakat faoliyatlarini o'rganish uchun o'yin usuliyatidan foydalanilsa, reglamentlashtirishning dara-jasi oshadi. Masalan, o'yin metodi bilan qanatga uch usul bilan tirmashib chiqishning biror-bir elementini o'rganayotgan bo'l-sak, osilib turganda oyoqlarni tizzadan bukib oldinga yig'ish (ko'tarish)ni o'rgatishni, o'yin tarzida chuqurlik ustidan osilib turgan kanatda uchib o'tish o'yinini qo'llash bilan o'rgatish mumkin.

5. o'yin faoliyati vazifalari bilan muvofiq harakat faoliyatlari va sifatlarining kompleks namoyon qilinishi. Jismoniy tarbiyada o'yinlar qandaydir maxsus harakatlar yig'indisidan iborat emas. Qoidadagi kabi ularda o'z shaklining tabiiyligi bilan ajralib turadigan harakat faoliyatlari uchraydi (yugurish, sakrash va h.k.). Aytarli ko'pchilik o'yinlarda o'yinchilar g'alabaga erishish uchun bir nechta harakat faoliyatidan, qolaversa, turlicha aralash shakldagi faoliyatlardan foydalanadilar. Bularing barchasi o'yinchilar organizmiga kompleksli taosirni taaminlaydi.

6. o'yinchilarning o'zaro munosabalarini biror predmet (masalan, to'p, bayroqlar va boshqalar) orqali amalga oshirish.

Mazmuni va tasnifining boyligiga ko'ra o'yin usuliyati harakat malakalari va harakat sifatlarini kompleksli rivojlantirish, harakat koordinatsiyasini takomillashtirish uchun, birdaniga, yo'l-yo'lakay paydo bo'lgan vazifalarni echa olish, qisqa fursatda lozim bo'lgan ish tempiga kira olish imko-niyatlarini vujudga keltira olishini a'amiyati katta. Bu usuliyat orqali taolimning samaradorligini aniqlash va

umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun vosita sifatida foydalanish ham mumkin. o'yindan to'g'ri foydalanish asosida kollektivizm ru'i, faollik, tashabbuskorlik, qo'rqmaslik (botirlik), katoiyatlilik va ongli intizomni tarbiyalash puxtalik bilan amalga oshiriladi va uning natijasi taolim jarayonida yaqqol namoyon bo'lishi amaliyotda isbotlangan. o'yin usuliyatining salbiy tomonlari mavjud. Taolim jarayonida undan yangi, ayniqsa, qiyin harakat texnikasiga ega bo'lgan faoliyat malakasini shakllantirishda foydalanishning Samara-dorligi pastroq bo'ladi.

5. Musobaqa usuliyati

Musobaqa usuliyati musobaqalashish, kuch sinashishning xarakterli belgilarini, o'zida aks ettirgan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning o'quvchilarga stimull beruvchi alohida shakllaridan biridir. SHuning uchun har qanday jismoniy mashqni musobaqa predmeti qilib, mashg'ulotlarda keng foydalanish mumkin. Masalan: jismoniy tarbiya darsini boshlanishidagi o'quvchilarni saflanishidan tortib to o'quvchilar zaldan chiqib ketgunlaricha, musobaqa usuliyatini qo'llash va undan foydalanish jismoniy tarbiya taolimi amaliyotida ko'p uchraydi.

Musobaqa metodining xarakterli belgilari:

1. U yoki bu harakat faoliyatida faoliyatni vazifaga bo'ysundirish oldindan belgilanganligi, o'rnatilgan qoidalar bilan muvofiqligi. Bunday vazifalar o'quvchilar ijodiy aktivligini stimullovchi faktorlardan bo'lib, ularning tayyorgarligini baholash va taqqoslashning o'lchovidir. 2. Yuqori sport natijasi uchun jismoniy va psixologik quvvatni maksimal namoyon qilish. Musobaqalashish usuliyati orqali organizmning funktsional imkoniyatlarini to'la ochish uchun sharoitni yaratilishi. 3. o'quvchilarning uchun belgilangan nagruzkalarini bosh-qarish imkoniyatlarining chegaralanganligi. Bu usuliyat o'quvchilardan harakat faoliyatini bajarish davomida vujudga kelgan vazifalarni bajarishda, hal qilishda, o'ziga xos mustaqillikni talab qiladi.

SHuningdek, musobaqa usuliyatidagi harakat faoliyatini takomillashtirishda nisbatan samaralirokdir, lekin ular bir-lamchi o'zlashtirishda kutilgan samarani bermasligi mumkin. Musobaqa usuliyatidagi harakat sifatlarini deyarli yuqori darajada rivojlanganligini talab qiladi, ayniqsa ularni kompleksli namoyon qilishda bu usuliyatiga e'tiyof o'ta yuqoridir. Musobaqa usuliyati pedagogika nuqtai nazaridan o'quvchilar g'alabasi va mag'lubiyatiga turg'un psixologik tayyorgarlikni tarbiyalashga yo'naltirilishi, shundagina taolim jarayonida u o'zini oqlaydi, boshqa tomondan esa turli sharoitdagi har qanday jismonan tayyorgarligini to'la namoyish qilish imkonini beradigan hamda uni darajasini oshirish vositasi bo'lib xizmat qilishi mumkin.

3-Mavzu: Jismoniy yuklamalar. Jismoniy tarbiya darsida yuklama.
Yuklamalarning tarkibiy qismlari. Yuklamaning koordinatsion murakkabligi..

Reja:

1. **Yuklamaning turlari va xususiyatlari.**
2. **Mashq yuklamaning hajmi va shiddati**
3. **Yuklamalar orasidagi dam olishning ahamiyati**
4. **Cport mashg‘ulotida charchash va tiklanish**

Har qanday jismoniy mashqni bajarish tanani ancha yuqori darajadagi funksional faollikka o‘tkazish bilan bog‘liq. Shunday qilib «mashg‘ulot yuklamasi» tananing qo‘shimcha faolligini anglatadi.

Tananing ortiqcha faolligi ma’lum miqdorda kuch sarfini talab etadi (bu kuchning kattaligi yuk kattaligiga bog‘liq), bu ma’lum bir vaqtdan keyin charchashga olib keladi va tiklanishga zarurat seziladi.

Mashg‘ulot yuklama kuch sarfi va charchashga olib kelish bilan birga tiklanish jarayonlarini qo‘llaydi, ular faqat to‘la tiklanish bilangina emas, balki ish qobiliyatini submaksimal va maksimal yuklamalarda to‘la tiklanishini (superkompensatsiya) ta’minlaydi.

Quyidagi yuklamalar farqlanadi:

- mashq (o‘stiruvchi) - bu sportchi tanasida tarkibiy xarakterdagi an-chagina ijobiy o‘zgarishlarni ta’minlaydi.

- barqarorlashtiruvchi - bu erishilgan moslashish holatini mustah-kamlaydi.

Shu bilan birga «mashg‘ulot yuklamasi» tushunchasi mashqni sportchi tanasiga ta’siri darajasi sifatida, birinchi navbatda bu ta’sirning miqdoriy darajasini belgilaydi. Kam, o‘rtacha, ma’lum darajadagi va yuqori yuklamalarni farqlash zarur.

Yuklamaning turlari va xususiyatlari. Sport amaliyoti qo‘llanilayotgan yuklamalar o‘z xususiyati xarakteriga ko‘ra mashq va musobaqa, odatiy (ma’lum sport ixtisosligi uchun) va noodatiy turlarga bo‘linadi, o‘stiruvchi ta’sir yo‘nalishi bo‘yicha kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va ularning aralashmasini rivojlantirishga xizmat qiladi, ruhiy tanglik bo‘yicha ko‘p yoki kam ruhiy taranglikni

talab qiluvchi, sportchi tanasiga ta'sir dara-jasi bo'yicha kichik, o'rta, sezilarli, katta yuklarga taqsimlanadi.

22-jadval

Yuklama lar	Yuklama kattalik mezonlari	Hal etilishi lozim bo'lgan vazifalar
Kichik	Muhim ish qobiliyati davrining 1-fazasi (haqiqiy charchash boshlanguncha bajarilgan ishning 15-20%).	Mashq bilan chiniq-qanlikning erishilgan darajasini saqlab qolish. Avvalgi yuklardan keyin tiklanish jarayonlarini tezlatish
O'rta	Muhim ish qobiliyati davrining 2-fazasi (haqiqiy charchash boshlanguncha bajarilgan ishning 40-60%)	Mashq bilan chiniqqanlikning erishilgan darajasini saqlab qolish, mashqning xususiy vazifalarini hal etish
Sezilarli	Yashirin (kompensatsiyalangan) Charchash fazasi (haqiqiy charchash boshlanguncha bajarilgan ishning 60-70%)	Mashq bilan chiniqishni ortishi
Katta	Haqiqiy charchashning vujudga kelishi	Mashq bilan chiniqishni ortishi

Yuklamaning tashqi va ichki tomonlariga tegishli ko'rsatkichlarni shartli ravishda farqlash qabul qilingan.

Yuklamaning tashqi tomoni - bu mashqlar bajarish davomiyligi, mashg'ulot mashqlarini takrorlash miqdori, harakat tezligi, tempi, tashilayotgan og'irlik kattaligi va h.k.

Yuklamaning tashqi ko'rsatkichlari - murabbiy va sportchini yo'naltiradi, mashq jarayoni ayrim mashg'ulotlar va mashq vazifalarini miqdoriy o'lchamlarini belgilaydi. Mashq ishlarini rejalashtirish va hisobga olishda ulardan foydalaniladi.

Yuklamaning ichki tomoni - bu tananing vazifaviy imkoniyatlarini jalb etish darajasi (CHSS, nafas olish hajmi, qon bosimi va boshqa ko'rsatkichlar).

Yuklamaning ichki ko'rsatkichlari - (tananing vazifaviy siljishlari ko'rsatkichlari) mashqi yuklarinng maqsadga muvofiq hajmini, mashq yuki ta'siri ostida sportchi tanasidagi siljishlar dinamikasini haqqoniy baholashga imkon beradi.

Mashq yuklamaning kattaligi - uning jadalligi (tangligi) va hajmi (miqdori) natijasi sifatida belgilanadi.

Yuklamaning bu kattaliklarini bir paytdagi ko'payishi ma'lum bir darajaga yetguncha davom etishi mumkin, bundan keyin jadallikning o'sishi hajmini pasayishiga olib keladi yoki aksincha.

Mashq yuklamaning hajmi va shiddati

Hajm - yuklama ta'sirining davomiyligi va ayrim yoki ko'pgina mashq, mashg'ulot, davr, bosqich, davra kabilar vaqtida bajarilgan ishlarning umumiy miqdori.

Shiddati - mashqning har bir holatiga (tezlik, takrorlash miq-dori va h.k.) yuk ta'sirining kuchlanishi va kuchining katta-ligi.

Yuklama sportchi tanasiga ta'sir etishi faqat tashqi omillarga (hajmi va jadallik) tanadagi vegetativ (hayotiylikni ta'minlovchi tizim) siljishlargagina emas, balki bajarilayotgan mashqlarning ruhiy (xususan sezgi) tarangligi va muqobillashti-ruvchi murakkabligiga ham bog'liqdir.

Amaliyotda yukning murakkabligini baholovchi bir necha usullardan foydalaniladi.

Sport gimnastikasi - akrobatika va snaryaddagi elementlar muqobillashtiruvchi murakkabligiga ko'ra ("A", "B", "S", "D") guruh-larga bo'linadi.

Kurash - kurash usullari ularni o'tkazish murakkabligiga ko'ra turli miqdor ballari bilan baholanadi.

Yuklamalar orasidagi dam olishning ahamiyati

Ma'lumki, mashq jarayoni dam olishni o'z ichiga oladi. Dam olish o'z qonuniyatlariga ko'ra amalga oshirilsagina mashqning tashkiliy tarkibiy qismi bo'lib qoladi. O'ta qisqa yoki uzoq muddatli dam olish mashq tarkibiga putur yetkazadi,

uning asosiy tarkibidan ortiqcha mashq qilganlik yoki yetarli mashq qilmaslik sababiga aylanib qoladi. Mana shundan sport mashqidagi dam olishini tartiblash (yuk va dam olishni nihoyatda muvofiq-lashtirish) muammosi yuzaga keladi.

Mashq jarayonidagi dam olish quyidagi ikki asosiy vazifani bajaradi:

1-mashq yuklaridan keyin ish qobiliyatini ta'minlashga yordam beradi.

2-yuklama samarasini yaxshilash (eng ma'qul varianti) vositalaridan biri bo'lib xizmat qiladi.

Mashqlar orasidagi dam olish vaqtini kamaytirib yoki ko'paytirib yuk umumiy (kumulyativ) samarasini ko'paytirish yoki kamaytirish mumkin.

Dam olishning tiklanish fazasi oralig'i mashg'ulotlar orasi-dagi dam olish har doim ertaroq tugashi lozim, ya'ni superkompensatsiya fazasidan keyin boshlanadigan qayta (reduksiya) fazasi boshlanmay turib.

Tiklanish jarayonlarining davomiyligi ko'pincha mashg'u-lotlar yo'nalishiga bog'liq bo'ladi.

Sportchi tezlik yo'nalishidagi, shuningdek muqobillash-tiruvchi qobiliyat, tezlik-kuch sifati, texnik, mahoratni oshiruvchi mashg'ulotlardan keyin tezroq tiklanadi.

Odatda bunday yo'nalishdagi katta yuklamali mashg'ulotlardan keyin tiklanish 2-3 kunda yakunlanadi.

Mashg'ulotlar chidamlilikka yo'naltirilgan bo'lsa, sportchi tanasida muhim siljishlarni yuzaga keltiradi va shuning uchun tiklanish jarayoni sekinroq 5-7 kunda ro'y beradi.

Tiklanish jaryonlari tezligi mashg'ulotning ko'pligi va sportchi mahorati darajasiga ham bog'liq. Yuqori ixtisosligi sportchida tiklanish II va III razryaddagiga qaraganda 1,5-3 marta tezroq yakunlanadi.

Tiklanish jarayonlarining davomiyligiga sportchi tanasi-ning shaxsiy xususiyatlari va yuklamaning umumiy kattaligi ham ta'sir qiladi.

Sportda jahon miqyosida erishilayotgan yutuqlar mashq jarayoni uslubi va mazmunini o'zgartirish zaruratini vazifa qilib qo'ymoqda va birinchi navbatda mashq yukining ham hajmini, ham jadalligini oshirish ko'zda tutiladi.

Mashq yuklamaning o'sishi, tiklanishining zamonaviy vositalarini tadbiq etilishi sportchilarning moslashish imkoniyatlarini oshishiga, ular yanada yuqori sport yutuqlariga erishishga yordam beradi. 20-25 yil ilgari yosh sportchilar imkoniyatiga to'g'ri kelmaydigan holat hozirgi paytda me'yor bo'lib qoldi. Turli asosiy yo'nalishdagi yuklarni to'g'ri muvofiq-lashtirib va ketma-ket qo'llab, tiklanishning kattaligi va vaqtini o'zaro kelishtirib kuniga ikki va uch marta mashq qilish imkoniyati tug'iladi.

SPORT MASHG'ULOTIDA CHARCHASH VA TIKLANISH

Charchash jarayoni - bu jismoniy ish bajarish chog'ida turli a'zolar, qismlar va umuman tanada ro'y berayotgan va oxir oqibatda bu ishni davom ettirishga imkoni bermaydigan o'zgarishlar mavjud.

Charchash holati - charchashni shaxsan sezganda ro'y beradigan ish qobiliyatini susayishi bilan belgilanadi.

Charchash holatida sportchi ishning jadalligi yoki sifatini (bajarish texnikasi talab darajasida tura olmaydi yoki uni to'xtatishga majbur bo'ladi).

Charchaganlik oqibatida ish qobiliyatini susayishning asosiy sabablari quyidagilar:

- energiya bilan ta'minlovchi manbalarning xolsizlanishi (ATF, KrF, glikogen),
- ulardan foydalanish qobiliyatini pasayishi
- almashinuv moddalarini (laktat) to'planishi,
- tanada suv miqdorini kamayishi.

Tiklash rejimiga sarflangan energiyani va tananing gidro-elektrolit muvozanatini tiklashga qaratilishi lozim.

Mashq jarayonida dam olish mashqning tarkibiy qismi sifa-tida quyidagi ikki vazifani bajaradi:

- mashq va musobaqa paytidagi og'irlikdan keyin ish qobiliyatni tiklaydi:
- yuklama samarasini optimallashtirishning (eng yaxshi vari-antini tanlash) vositalaridan biri sifatida xizmat qiladi.

Keskin va doimiy, umumiy va cheklangan, yashirin (oʻrni toʻladigan) va ochiq (oʻrni toʻlatilmaydigan) charchash farqlanadi.

Keskin charchash qisqa paytdan, ammo sportchining jismoniy tayyorgarligi darajasiga mos kelmaydigan oʻta jadal ishlashdan keyin roʻy beradi.

Doimiy charchash - qator mashqlardan keyin yetarli darajada tiklanib olmaslik natijasida roʻy beradi. Doimiy charchash jarayonida yangi harakat koʻnikmalarini egallash qobiliyati pasayadi, ish qobiliyati tushadi, tana qarshiligi susayadi.

Umumiy charchash barcha mushak guruhlari ishga jalb qilingan paytda vujudga keladi. Markaziy asab tizimi doimiy ishini buzilishi, muvofiqlay olmay qolish, harakatlarni bajarishda irodani zaiflashishi xos xususiyat hisoblanadi. Bunday holatda tanadagi kuchning zaiflashuvi tez tez nafas olish, yurak urishini tezlashuvi, ishni davom ettira olmaslik seziladi.

Cheklangan charchash - bu ayrim mushak guruhlarini charchashi.

Yashirin (oʻrni toʻlatiladigan) charchashga irodani ishga solish hisobiga ish qobiliyatining yuqori darajasi xos xususiyatdir. Bu sohada ishlash kam darajadagi iqtisod qilish bilan bogʻliq.

Ochiq (oʻrin toʻlatilmaydigan) charchash yashirin charchash paytida ish toʻxtatilmasa yuzaga keladi. Ichki aʼzolar va harakat apparat-lari vazifasini susayishi bilan ish qobiliyatini pasayishi bosh belgi hisoblanadi. Odatda bunday holatda sportchi masofadan chet-laydi, mashgʻulotni toʻxtatadi.

Maksimal anaerob quvvatiga ega boʻlgan mashqlarni bajarish-dagi charchashni oʻsishiga MAT da va asab-mushak ijroiya apparatida roʻy berayotgan jarayonlar muhim oʻrin tutadi. Ayniqsa kreatin-fosfat tez susayadi. Laktat aralashmasi unchalik koʻp emas, negaki ish qisqa muddatlidir.

Maksimalga yaqin anaerob quvvatiga ega boʻlgan mashqlarni bajarishda charchashni oʻsishiga ham MATda va asab-mushak ijroiya apparatida (ishlayotgan mushaklarda) roʻy berayotgan oʻzgarishlar yetakchi oʻrin tutadi. Mushaklarning oʻzida fosfagen va mushak glikogeni jadallik bilan sarf boʻladi. Ancha miqdorda sut kislo-tasi toʻplanadi.

Submaksimal anaerob quvvati sohasida ishlash chog'ida fosfa-genlarning (ATF, KrF) resintezi (tiklanishi) yetarli dara-jadagi tezlikda ro'y beradi, shuning uchun ish oxirida ularning sezilarli darajadagi sarfi bilinmaydi. Bu quvvat sohasidagi ishni bajarish chog'ida mushak va qonda laktatni to'planishi asosiy xususiyat hisoblanadi

Maksimal aerob quvvatli mashqlarni bajarishda charchash eng avvalo kislorod tashuvchi tizim bilan bog'liq, uning eng so'nggi imkoniyati ish qobiliyatini chegaralaydi. Ishlayotgan mushaklarni kislorod bilan yetarli darajada ta'minlanmaganligi quvvatning ushbu holatidagi charchashning bosh sababi hisoblanadi.

Maksimal oldi aerob quvvati mashqlarini bajarishda ham kislorod yetkazib berish tizimi imkoniyati muhim holat hisob-lanadi. Qonda laktat aralashamasining ko'payib ketishi charchash hosil bo'lganligining bosh sababi ekanligi haqida xulosa qilish mumkin.

O'rta aerob quvvati zonasida ishlash ham kislorod yetkazib berish tizimiga katta ta'sir ko'rsatadi. Bunday quvvat bilan ishlash chog'ida mushak glikogenining sezilarli sarfi va jigar glikogenining kuchli sarfi kuzatiladi.

Kam aerob quvvati mashqi ham yuqorida aytilganidek, ammo bularning barchasi ancha kech ro'y beradi.

M.P.Pavlov ta'kidlaganidek charchash va tiklanish - bu bir jarayonning ikki tomonidir. Ularning mutanosibligi - harakat holatining asosi yoki hayotiy tarkibning past faolligi hisob-lanadi.

Mashq yoki musobaqa jarayonida sportchi tanasida ro'y beradi-gan fiziologik va biologik o'zgarishlar ishlayotgan a'zolar holatini yomonlashtiradi. Ammo ularning o'zi tiklanish jarayonini jadallashtiradi. Bunda charchash qanchalik tez ro'y bersa tiklanish shunchalik tez bo'ladi.

Ishlagandan keyin tiklanish jarayonining quyidagi 3 davri belgilanadi:

- 1 - tez tiklanish davri,
- 2 - sekin tiklanish davri,
- 3 - superkompensatsiya davri.

Dastlabki ikki davr uchun charchatadigan ish natijasida susaygan ish qobiliyatini tiklash davri mos keladi, uchinchi davr - asta-sekin me'yordagi (ishchi) darajasiga qaytuvchi yuqori daraja-dagi ish qobiliyati.

Tiklanish jarayonining xususiyati shundaki, tiklanish tezligi va davomiyligi ishning quvvati bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir, ya'ni ish quvvati qanchalik yuqori bo'lsa ish vaqtida shunchalik ko'p o'zgarishlar ro'y beradi va tiklanish tezligi shunchalik yuqori bo'ladi. Shunday qilib, mashqning davomiyligi qanchalik qisqa bo'lsa, tiklanish davri shunchalik qisqa bo'ladi. Maksimal anaerob quvvati ishidan keyin ko'pgina vazifalarni tiklanish davomiyligi bir necha minut, marafon yugurishdan keyin esa bir necha kun tiklaniladi.

Mashqlar orasida dam olish vaqtini kamaytirib yoki ko'paytirib yuklamaning kumulyativ samarasini ko'paytirish yoki kamaytirish mumkin.

Dam olishning (mashg'ulotlar orasidagi dam olish) tiklanish davri orasi barcha holatlarda orqasidan superkompensatsiya davri vujudga keladigan reduksiya (teskari) davri boshlanmasdan tugashi lozim.

Tiklanish davri davomiyligi quyidagilarga bog'liq:

- yuklamaning kattaligi;
- yuklamaning yo'nalishi;
- sportchi malakasi;
- tiklanishga bo'lgan shaxsiy xususiyatlar.

Maxsus sharoitlarda, masalan, o'quv mashq yig'inlarida kuniga ikki marta mashg'ulot o'tkazishning maqsadga muvofiqligi katta hajmdagi mashq ishlarini bajarish bilan bog'liq zamonaviy sport tabiatidan kelib chiqadi.

Yengillatish yuklamalaridan (2-3 mashg'ulotga bo'lish natija-sida) keyin tiklanish jarayonlari asosan 6-8 soatdan keyin yakunlanadi. Bunda energiya zahiralarining 85-90% tiklanadi. Yuk taqsimoti jigar va mushaklarda glikogenning jadal yig'ilishi bilan o'tkaziladi.

Tiklanish jarayonini tezlatish maqsadida tiklanishning turli shakllari shuningdek faol dam olish ham qo'llaniladi. Bu holatda bir xildagi mushak faoliyatini boshqasi

bilan almashti-riladi. Faol va passiv dam olishni birikuvi ham mashqlar, ham mashg'ulotlar orasida rang - baranglashtirish sifatida qo'llani-ladi. Musobaqa jarayonida startlar orasidagi vaqt cho'zilib ketgan paytda ayrim sportchilar autogen mashg'uloti va qisqa muddatli uyqudan foydalanib to'laligicha tiklanishga ulguradi

4-MAVZU. Inklyuziv ta'lim va uning o'ziga xos xususiyatlari. Inklyuziv ta'lim konsepsiyasi, modellari va strategiyalari.

REJA

1.Inklyuziv ta'lim va uning mohiyati

2.Inklyuziv ta'limni joriy qilish davr talabi sifatida.

3.Inklyuziv ta'limning asosiy tamoyillari.

4.Umum ta'lim maktablari tizimida nuqsonli o'quvchilarning inklyuziv ta'limini tashkil etishning maqsad va vazifalari.

Har qanday jamiyatdakelajak vorislari bo'lmish farzandlarni mas'ulayatni his etadigan, ularni davlat taraqqiyoti va gullab-yashnashiga salmoqli ulush qo'shadigan munosib fuqarolar bo'lib etishishlariga katta umid bilan qaraladi. Dunyoga "o'zbek modeli" debnom olgan rivojlanish olgan rivojlanish yo'li bilan tobora ko'proq tanilayotgan

o'zbekistonda ham bolalar huquqlarini himoya qilishga juda katta e'tibor berilmoqda. Mamlakatimizda maktab, litsey, gimnaziya, kollej kabi bilim dargohlari bilan birgalikda turli maxsus maktab internatlar, mehribonlik uylari faoliyat ko'rsatayot- ganligi ham fikrimizning isbotidir.

Ko'plab davlatlarda bo'lgani kabi o'zbekistonda ham imkoniyati cheklangan bolalar uchun maxsus tashkillangan maktablar bor. Ularning vazifasi bolalarni maxsus o'quv yurtlariga tayyorlashdir. Bolalarni himoya qilish xalqaro tashkiloti Konvensiya tizimiga o'zining asosiy maqsadi etib bola huquqlarini asos etib oladi. Bola huquqlari xalqaro Konvensiya hamma bolalarning ehtiyojini hisobga olgan huquq va qobiliyatlarini hurmat qiladigan ta'lim tizimini yaratish g'oyasini ilgari surdi. Chunki har bir bolada sog'lommi yoki nogironmi-takrorlanmaydigan xarakter, qiziqish, imkoniyatva bilimga ehtiyoj bor.

Hamma bolalarning ehtiyojlarini hisobga olgan,huquq va qobiliyatlarini, hurmat qiladigan ijtimoiy adolat hamda tenglikka erishishni maqsad qilib olgan ta'limtizimi inklyuziv ta'lim deyiladi.

Inklyuziv ta'lim nogiron bolalarni ta'lim jarayoniga integratsiya qilish hamda umumta'lim maktablarini nogiron bolalarga moslashtirishni ko'zda tutadigan, ijtimoiy adolat va tenglikni bosh maqsad qilib olgan jarayondir.

Inklyuziv ta'lim ijtimoiy modelga asoslanadi va u muammoni bolada emas,balki dastur va metodologiyada deb hisoblaydi. Bunday ta'lim tizimiga ba'zi bir o'zgartirishlar kiritishni taqazo etadi. Bunda har bir bolaning ehtiyojini hisobga olgan holda o'quv rejalari tayyorlanadi,uslubiyotning psixologik muammolari bilan bog'liq

tomonlari to'g'ri yo'lga qo'yiladi. Inklyuziv ta'lim hamma bolalarni,shu jumladan, nogiron bolalarni ham o'zlari xohlagan maktabda o'qish mumkin,deb xulosa chiqaradi.

Bolaning nogiron bo'lib qolishiga jamiyat, undagi muhit, tushunmovchiliklar, yo'l qo'yilgan xatolar sababchi bo'lgan. Demak, uning o'qishi uchun ham shu jamiyatning o'zi jon kuydirishi shart.

Bola huquqlari xalqaro Konvensiyadan kelib chiqib,yaxshi maktab ta'limini uch xil ibora bilan ta'riflash mumkin,ya'ni:

3--mos keluvchi;

4--rivojlantiruvchi;

5--inklyuziv;

6-Konvensiyaning 6-moddasida shunday satrlar bor: "Tirik qolish va rivojlanish".

7-Bu modda mos keluvchi ta'limga taalluqli. Rivojlantiruvchi ta'lim 29-moddada ko'rsatilgan:

"Ta'lim shaxsning yuqori darajada rivojlanishiga, iqtidorli, aqliy va jismoniy qobiliyatlarini o'stirishga yo'naltirilgan bo'lishi,bolani erkin jamiyatda faol yashashga tayyorlash kerak" va 28-moddalar inklyuziv ta'limga tegishli bo'lib, ularda kamsitishning olsini olish, ta'lim hamma uchun qobiliyatiga yarasha ekanligi belgilab qo'yilgan.

Maxsus ehtiyojli bolalar, boshqa bolalar, o'qituvchi va tarbiyachilar faoliyati inklyuziv ta'limda o'ziga xos o'rin tutadi. Bunday ta'lim tufayli maxsus ehtiyojli bolalar:

- jismoniy va ruhiy ehtiyojlarini qondiradilar;
 - ijtimoiy xulq va o'ziga-o'zi xizmat ko'rsatish malakalarini yaratadilar;
 - ularning imkoniyatlarini hisobga olgan o'quv materiallarini o'zlashtiradilar;
 - tengqurlari bilan turli o'yinlarda ishtirok etib rivojlanadilar;
 - jismoniy tarbiya darslarida shaxmat-shashka o'yinlari, turli sport musobaqalarida vaqtni kuzatuvchi hakam yoki darvozabon bo'lishlari mumkin;
 - do'stona muhitda do'st orttiradilar;
 - turli ko'ngilochar va bayramona dasturlarda ishtirok etadilar. Boshqa bolalar esa;
 - do'stona muhitni yaratadilar;
 - maxsus ehtiyojli bolalarga g'amho'rlik qiladilar, ularni turli o'yinlarga jalb qiladilar;
 - sinf tadbirlarida ishtirok etadilar;
 - tozalik va ozodalikni ta'minlaydilar;
 - jamoada oldida ma'suliyat hissini rivojlantiradilar;
 - didaktik va o'yin vositalarini tayyorlashda birgalikda ishtirok etadilar;
 - o'qituvchi va tarbiyachilar bolalarni bir-birlarining ichki dunyolarini tushunishga o'rgatadilar;
 - har bir bolaning qobiliyati va imkoniyatini hisobga oladilar;
 - har bir bolada hayotiy malaka va mustaqillikni shakllantiradilar;
 - ishlarni tahlil qiladilar va baholaydilar;
 - otadilarga amaliy yordam ko'rsatadilar;
 - barcha bolalarga birdek bilim berib,tarbiyalaydilar;
- Demak; inklyuziv ta'lim maxsus ehtiyojli, nogiron bolalar ham faqat maxsus

maktablarda emas, balki sog'lom bolalar o'qiydigan umumta'lim maktablaridam ta'lim-tarbiya olishlari mumkin ekanligini e'tirof etadi.

Buning uchun esa maktab ham, o'qituvchi-tarbiyachilar ham inklyuziv ta'lim tizimiga tayyor bo'lishi, maktab darajasi, jismoniy sharoit va o'qishga imkon omillari shu ta'lim talablariga to'la javob berishi kerak. Maktab darajasida integratsiyani muvaffaqiyatli kiritishga bir necha o'zaro bog'liq omillar ta'sir ko'rsatadi.

Markaziy omil o'quv dasturiga kiritish imkoniyatidir. Shuningdek, binolarning jismoniy joylashuvi, o'qish uchun imkoniyat va moliyalashgan imkon ham asosiy omillardandir. Inklyuziv ta'limda maktabdagi jismoniy sharoit ham katta o'rin tutadi. Oddiy qilib aytadigan bo'lsak, barcha maktablar eshigiga o'quvchilar zinapoyalar orqali kirib boradilar. Lekin bu zinapoyalardan maxsus aravachalarda yuradigannogironbolalar ko'tarila olmaydilar, hatto qo'ltiqtayocda yuradigan bolalar ham, qiynalishlari mumkin. Demak, zinapoyalardan ham, eshiklardan ham sog'lom bolalar bilan birga nogiron bolalar ham bemalol o'tishlari uchun qulari va laboratoriyalardagi maxsus o'rindiq hamda moslamalaray sharoit yaratilishi shart. Bundan tashqari, sinf xonal ham nogiron bolalarga mos bo'lishi kerak. o'qishga imkon yaratish ham juda muhimdir. Yozish qobiliyatlarida buzilish mavjud bo'lgan bolalarga tovush va tasvirni kattalashtirish etarli bo'lmaydi. Bunda o'quvchilar imo-ishora yoki Brayl xatini puxta o'rganishlari kerak. Aqliy nuqsoni bor bolalar soddalashtirilgan yozma yoki og'zaki informatsiyani olishlari kerak.

o'quv rejasini bunday differensiyalash o'qituvchilarda o'z ishlariga ijodiy yondashishni taqozo etadi.

Maktab ma'muriyati buning uchun o'qituvchilarga imkon yaratib berishi kerak.

Bunday ijodiy yondashuv o'quv rejasiga qattiq talab qo'yilgan joylarda birmuncha qiyinchilik tug'dirishi mumkin.

"Bolalarni qutqaring" (Buyuk Britaniya) tashkiloti, uning boshqa mamlakatlardagi tashkilotlari inklyuziv ta'limdagi asosiy to'siqlarni xalq ta'limi tizimi va maktablarga qo'yadi. Bizning fuqarolik jamiyatiga qadam qo'yayotgan davlatimizda bunday to'siqlarni o'z-o'zini boshqarishning milliy modeli bo'lgan mahallalarda hal etish mumkin.

E'tiborsizlik(1), yashirish(2), mablag'masalasi(3), sharoitga moslashmaslik(4), kambag'allik(5), sinfda o'quvchilar sonining ko'pligi(6), kamsitish(7), qaramlilik(8), kutilmagan holatlar (9) kabi to'siqlarni mahallalarda bemalol bartaraf etsa bo'ladi, yoki bu muammolarni hal etishni quyidagi jadval asosida shunday taqsimlash mumkin (sxemaga qarang).

Bir qancha davlatlar tajribasi, jumladan, Norin (Qirg'iziston) va Qo'qon shaxarlaridagi inklyuziv ta'lim loyihasining tajribasi maxsus ehtiyojli bolalarni sog'lom tengqurlari bilan birgalikda o'quv-tarbiya ishlarida har tomonlama faol etishlari mumkinligini tasdiqladi.

Oila–2,3,5

Maktab–1,2,4,5,6

Mahalla–1,3,4,5,7,

Xalq ta'limi tizimi–2,3,4,6

Bola–4,8

Inklyuziv ta'limni joriy qilish davr talabi sifatida.

Maxsus yordamga muhtoj bo'lgan bolalar ta'lim-tarbiyasi ularni o'qish va yozishga o'rgatish muammolarini ijtimoiy hayotga moslashtirishga ko'mak berish, bu ishlarni samarali amalga oshirish, maxsus soxa xodimlari hamda nogiron bolalar ota-onalariga amaliy yordam berish kabi masuliyatli ishlar jumlasiga kiradi.

Maxsus yordamga muhtoj bolalar asosiy muamolarini ular o'zlari yashabturganmuxitdan, oiladan uzoqda ta'lim tarbiya berish bilan hal qilib bo'lmaydi.

Jamiyat o'z a'zolariga javobgarlikni o'z bo'yniga olmas ekan, cheklab qo'yilgan huquq va imkoniyatlar qaytarib berilmas ekan ijtimoiy integrasiyaga erishish qiyin.

Maxsus ehtiyojli bolalarni ta'lim tarbiyasida tenghuquqlilik muammosini hal etish bugungi kunning dolzarb muammolaridan biridir. Ammo bugungi kunda ham juda ko'plab bolalar turli xildagi sabablarga ko'ra ta'limdan chetda qolib ketmoqdalar. Inklyuziv ta'limga jalb qilishning tashkiliy, ilmiy-uslubiy choralarini ko'rib chiqish ya'ni mutaxassislarini tayyorlash, malakasini oshirishga oid tadbirlarni ishlab chiqish lozim. Alohida yordamga muhtoj bolalarni umumta'lim muassasalariga jalb qilishning ikki asosiy omili bor:

Birinchidan, alohida ehtiyojga ega bo'lgan bolalar ham sog'lom bolalar bilan birgalikda o'zaro faoliyat ko'rsatishlari mumkin. Inklyuziv ta'lim maqsadga muvofiq tarzda tashkil etilsa, maxsus ehtiyojli bolalar ijtimoiy tomondan himoyalalanadilar, sog'lom bolalar esa ijtimoiy adolat va tenglikning tan olinishi buyukligini nogiron bolalarga nisbatan yanada mehribon va e'tibor bilan munosabatda bo'lishni his etadilar.

Ikkinchidan, nogiron bolalar ham sog'lom tengdoshlari bilan yonma yon o'qish, tarbiyalanish huquqiga ega ekanligi. Bu ishlarni muvaffaqiyati xar bir davlatning qonunlarida aks etilishi zarur. Chunki, qonunlar, ularni kerakli moddiy va ma'naviy resurslar bilan ta'minlanishini amalga oshirishni kafolatlaydi. Imkoniyati cheklangan bolalar-o'quvchilarga ta'lim berishda, ota-onalar, mahallalar pedagoglar, mutaxassislar hamkorligida faoliyat ko'rsatishlarini talab qilinadi va majburiy shart hisoblanadi.

Alohida ehtiyojli bolalar ham sog'lom tengdoshlari bilan birgalikda o'z qobiliyat darajasida faoliyat ko'rsatish, ta'lim olishi, kasb-xunar o'rganishi va rivojlanishi mumkin. Inklyuziv ta'lim maqsadga muvofiq tarzda tashkil etilsa maxsus yordamga muhtoj bolalar ijtimoiy tomondan himoyalandilar, ijtimoiy hayotda teng xuquqliligini, o'z tengdoshlari bilan birga bilim olishlari mumkinligini his etadilar.

Alohida ehtiyojli bolalar uchun tashkil etilgan segregasion-maxsus, yopiq turdagi muassasalarda bolalardagi mavjud nuqsonlar ancha-muncha yuqori darajada korreksiyalansada, ammo bolalarning maktab jamoasidagi tor doiraga tushib qolishlari natijasida ijtimoiy jamiyatga moslashishi, kelajakda normal rivojlanishdagi bolalar qatori faoliyat yuritishlarida juda katta qiyinchiliklarga duch keladilar. Maxsus maktablar mana shu jihatlari bilan juda katta kamchiliklarga ega. Bundan tashqari maxsus ehtiyojli bolalarni barcha qatori keng jamoatchilik davrasidan ajratgan holda yashashlari ham demokratiya nuqtai nazariga to'g'ri kelmaydi. Chunki maxsus ehtiyojli bolalar ham barcha qatori haq- huquqlarga ega. Shuning uchun ham 1990 yilda Djonpiyeyen(Tailand)da juda muhim koferensiya o'tkazildi. Bu

konferensiya "Ta'lim hamma uchun" maqsadini shakllantirishga qaratilgan bo'lib, unga 155 ta davlat vakillari va 150dan ortiq nodavlat tashkilotlari qo'shildilar. Tahlil shuni ko'rsatadiki, taxminan 10-15% bolalar maxsus ta'limga muhtoj ekanligi aniqlandi. Djomtien (Tailand)da o'tkazilgan konferensiya asosida "Ta'lim hamma uchun" shiorini qo'llab-quvvatlash va amaliyotga tadbqiq qilishni tahlil etish maqsadida 1994 yilda YuNESKO tashkiloti va Ispaniya davlati bilan hamkorlikda Salamanka-Ispaniya umumjahon konferensiyasi o'tkazildi. Ushbu konferensiya ishtirokchilarining maqsadi va vazifasi butun dunyodagi imkoniyati cheklangan bolalarning umumta'lim muassasalarida ta'lim olishlari uchun qulayliklar yaratish, maktabda o'qitish vazifasini amalga oshirish uchun maktab islohotlarini o'tkazish zarurligi to'g'risida fikr-muloxazalar yuritishga qaratilgan edi.

Maxsus ehtiyojli bolalarni umumta'lim muassasalariga jalb etishga bo'lgan ehtiyoj bu shunda namoyon bo'ladiki, ta'lim tizimidan butunlay chetda qolib ketayotgan maxsus ehtiyojli bolalarni ta'limga jalb etish, maxsus muassasalarga borishga yashash joyi juda uzoqda bo'lganligi yoki moddiy mablag'ning yetishmasligi yoki ota-onalarning o'z farzandini maxsus muassasaga borishini hohlamasligi oqibatida qiynalayotgan ota-onalarga ko'mak berish, maxsus ehtiyojli bolalarni ijtimoiy jamiyatga erta va to'laqonli moslashtirish, teng huquqlilik masalasini hal etish, kamsitishlarni oldini olishdadir. Inklyuziv ta'lim masalasi 90-yillarning diqqat markaziga bo'lib qoldi. Janubiy Afrika va Janubiy Sharqiy Osiyodagi integrasiyalashgan ta'lim dasturlari asosida yakuniy ish hujjatlari o'rganilib chiqildi. Natijada barcha davlatlarning Ta'lim Vazirliklarida maxsus maktablar qoshidagi maxsus bo'limlarga muqobil sifatida inklyuziv ishlash uslublari qabul qilindi. Inklyuziv ta'limga bo'lgan ehtiyoj uning jamiyatga va maxsus ehtiyojli bolalar uchun quyidagi naflari jihatlari mavjudligidan kelib chiqadi: Inklyuziv ta'lim maxsus ehtiyojli bolalarga doimo o'z oilasi mahallasi va qarindosh-urug'lari davrasida bo'lishga imkon beradi. Bolalarni oilasidan, uyidan uzoqda bo'lgan iternatlarga joylashtirish ularning uyi oilasi hamjamiyat hayotiga ishtirok etish huquqiga to'sqinlik qiladi. Uyidan, oilasidan, ota-onalardan uzoqda bo'lgan bolalar diydasi qattiq bo'lib o'sadi. Chunki oila tarbiyaning bosh markazidir. Inklyuziv ta'lim barcha uchun ta'lim sifatini yaxshilaydi. Inklyuziv ta'lim ta'lim sifatini yaxshilashga olib keladigan katalizator bo'lib xizmat qilishi mumkin. Maxsus ehtiyojli bolalarni umumta'lim muassasalariga qabul qilinishi o'quvchilarni yanada bolaga qaratilgan faolroq va ko'proq o'quvchilarni qamraydigan yangi o'qitish uslublarni ishlab chiqishga undaydi. Buning nafi esa hamma bolaga tegadi. Inklyuziv ta'lim kamsitishlarni oldini olishga yordam beradi.

Jamiyatda nogironlarga nisbatan yangilash fikr va munosabat juda yuqoridadir. Ular haqida ma'lumotlarning kamligi va ularni yoshligidan maxsus muassasalarda yopiq tarzda ta'lim tarbiya berilishi bunga sababa bo'lishi mumkin.

Bunday munosabatni yo'qotish yoki kamaytirish ancha mushkul ishdur. Lekin tajribadan shu narsa ma'lumki, kattalarga nisbatan bolalar farqli va o'xshashlik jihatlarni tezroq anglar ekanlar. Agarda maxsus ehtiyojli bolalar normal rivojlanishdagi bolalar bilan birgalikda ta'lim tarbiya olsalar, bu barcha bolalarni

nogironlarga nisbatan o'zlari singari bola ekanliklarni anglab, kasitmasliklarini ta'minlagan bo'lar edi.

2.1. Inklyuziv ta'limning asosiy tamoyillari.

Ta'lim tizimini joriy etish har doim ma'lum bir qonun qoidalarga, tamoyillarga asoslanishni talab etadi. Inklyuziv ta'lim tizimini joriy qilishda esa quyidagi tamoyillarga asoslaniladi:

- 1). Inklyuziv ta'limning e'tirof etilishi.
- 2). Inklyuziv ta'limning barcha uchun ochiq bo'lishi tamoyili.
- 3). Bog'lanishning mavjud bo'lishi tamoyili.
- 4). Markazlashtirilmagan bo'lishi tamoyili.
- 5). Inklyuziv ta'limda kompleks yondashishi tamoyili.
- 6). Inklyuziv ta'limda moslashuvchanlik tamoyili.
- 7). Malakaviylik tamoyili.

Inklyuziv ta'limning e'tirof etilishi tamoyili.

Bu tamoyilning mazmuni shundaki, 1990 yildan buyon maxsus ehtiyojli bolalarni umumta'lim muassasalari tizimida o'qitish borasida bir qancha jahon miqiyosida deklarasiyalar va qarorlar qabul qilindi. Ularni jahonning ko'plab davlatlari e'tirof etdilar. Ammo bugungi kunga qadar ularni hayotga joriy qilish borasida ko'plab muammolar mavjud. Ba'zi davlatlarda esa umumiy ta'lim borasida qonun yoki qarorlar qabul qilinganda nogiron bolalarning ta'lim masalasi unga kiritilmaydi. Ammo inklyuziv ta'limni tan olish faqatgina qonun chiqarish bilangina bog'liq bo'lmaydi. Diskriminasiya (odamlarni ajratish) va ijtimoiy noto'g'ri fikrlashga qarshi kurashish eng muhim narsadir. Ya'ni inklyuziv ta'limni e'tirof etgan holda, aholi o'rtasida targ'ibat-tashviqot ishlarini olib borish eng birinchi galdagi masaladir.

Inklyuziv ta'limning barcha uchun ochiq bo'lishi tamoyili.

o'tgan yigirma yil davamida maxsus ehtiyojli bolalarni umumta'lim muassasalari tizimida o'qitish borasida sezilarli ishlar amalga oshirildi. Ammo inklyuziv ta'limi tizimini joriy qilish asosan shaharlar miqiyosida bo'lib qishloqlardagi hududlarda hali-hamon maxsus ehtiyojli bolalar ta'limdan chetda qolib ketmoqda yoki qishloqlardagi ota-onalar nogiron farzandini shaharlardagi maxsus muassasalarga qatnashlarini ta'minlash uchun qiyinchiliklarga duch kelmoqdalar. Shuning uchun ham maxsus ehtiyojli bolalarni inklyuziv ta'limga jalb etish barcha hududlarda barcha maxsus ehtiyojli bolalarni qamrab olgan bo'lishi ta'minlanishi lozim.

Bog'lanishning mavjud bo'lishi tamoyili.

“Bog'lanish”-bu so'zning zaminida-ommaviy binolarning sifati, ayniqsa nogiron bolalar uchun maktablarga kirishning oson bo'lishi kabilar yotadi. Bola maktab binosiga (zinapoyalar aravachada yurishga moslashtirilmaganligi sababli) kira olmaganmi yoki maktab xojatxonasi aravachada harakatlanuvchilarga moslashtirilmaganligi uchun oddiy maktabdan chiqarib tashlamasligi kerak. Bu kabi qulayliklarni yaratish unchalik katta mablag' talab qilmaydi. Yangi maktab binosi nogiron bolalarning ehtiyojlarini e'tiborga olgan holda rejalashtirilgan paytdan boshlab qurilishi kerak. Alatta nogiron bolalar uchun yaxshi bo'lgan qulayliklar normal rivojlanishdagi bolalar uchun hech bir muammo keltirib chiqarmaydi. Jismonan

bog'lanishlarni yaratish inklyuziv ta'limning asosiy muammolarini hal etishga xizmat qiladi.

Markazlashtirilmagan bo'lishi tamoyili.

Bu tamoyilning mazmuni quyidagi ikkita aspekt yordamida ifodalanadi:

A). Inklyuziv ta'lim xizmatlari umumiy ta'lim tizimining integrasiya qilingan qismi bo'lishi kerak.

B). Inklyuziv ta'lim tizimidagi vazifalar mahalliy ta'lim organlariga jaqvangarlik va boshqaruvni yuklash uchun markazlashmagan holda olib borilishi kerak va imkoniyatlar mahalliy sharoitlarga moslashtirilishi lozim.

Optimal integrasiya erishish uchun markazlashtirilmagan bo'lish muhimdir.

Bu ayniqsa qishloq sharoitlarida ayni muddao bo'ladi. Inklyuziv ta'limning vazifalari nogiron bolalarga o'z ota-onalari bilan birga bo'lish, ularga xuddi tengdoshlari kabi o'zlariga yaqin bo'lgan maktablarda ta'lim olish imkonini beradi.

Bu ularning shaxsiy sifatilarining shakllanishida muhim ahamiyatga ega. Nogiron bolaning normal rivojlanishiga halaqil berish, nogironlikdan ham og'irroq holatlarga olib kelishi mumkin.

Inklyuziv ta'limda kompleks yondashishi tamoyili.

Nogiron bolalarga ularga nogiron deb faqatgina nuqson jihatdan yondashishi emas, balki bu bolalarga har tomonlama yondashish lozim. Bu esa maxsus ehtiyojli bolalar uchun ta'lim masalasini rejalashtirayotgan uning butun hayoti davomida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan ehtiyojini hisobga olgan holda tuzishni talab etadi.

Bundan tashqari inklyuziv ta'limda nogiron boladagi mavjud nuqsonlarni bartaraf etish, korreksiyalash, kompensasiya qilish bilan bir qatorda bilim ko'nikmalarga ega qilish, kasb hunarga o'rgatish ishlarini parallel ravishda olib borish talab etiladi. Bu tamoyilning mohiyatida maxsus ehtiyojli bolalarga ilk yosh davrida erta yondashish ham yotadi. Maxsus ehtiyojli bolalar ta'limi boshlang'ich va o'rta- maxsus ta'limni olishlari bilan yakunlanmasligi kerak. Nogiron bolalarning kasb- hunar ta'limi va oliy ta'limi ham amalga oshirilishi taallab etadi. Chunki inklyuziv ta'lim tizimining vazifalaridan biri maxsus ehtiyojli bolalarni har tomonlama rivojlantirish, ularning barcha huquqlarini ta'minlashdan iboratdir.

Inklyuziv ta'limda moslashuvchanlik tamoyili.

Bu tamoyilning mazmuni shundaki, o'quv reja, dastur va darsiliklar maxsus ehtiyojli bolalarning imkoniyatlariga moslashuvchan bo'lishi kerak. Bolaning maxsus ta'limga bo'lgan ehtiyojlari har qanday integrasiya faoliyatining asosini tashkil etishi kerak. Shaxs ehtiyojlarining darajalari va turlari har xil bo'lganligi tufayli bunday faoliyatlar moslashuvchan o'zgaruvchan bo'lishi talab etiladi.

Malakaviylik tamoyili.

Maxsus ehtiyojli bolalar inklyuziv tarzda o'qitilayotgan sinflarda yuqori malakali o'qituvchilarning dars berishi talab etiladi. Bundan tashqari inklyuziv sinf o'qituvchisi defektlogiya sohasi bo'yicha ham malaka oshirgan bo'lishi kerak.

1). Izlab topish va jalb qilish bosqichi.

Nogiron odamlarning hayoti asosan yakkalab qo'yishlar bilan bog'liq.

Ko'plab davlatlarda nogiron odamlarga past nazar bilan qaralib, ular hamjamiyatdan chetlashtirilmoqda. Buning oqibatida nogiron bolalarning ta'lim olish imkoniyatlari yanada chegaralanib qolmoqda. Millatning etnopsixologik xususiyatlaridan biri bo'lmish nogiron farzandini boshfalardan bекitish hollari esa nogiron bolalar kelajak hayoti uchun juda fojeali holatdir. Mana shunday salbiy oqibatlarni oldini olish maqsadida aholi o'rtasida targ'ibo-tashviqot ishlarini olib borish lozim. Oilaga, ya'ni asosan ota-onalarga nogiron bola ham maktab ta'lim-tarbiyasini olishi shart ekanligini to'g'ri tushintirib bera olish kerak. Shunday usullar bilan ta'limdan chetda qolib ketgan nogiron bolalarni izlab topish imkoni yaratiladi. Ro'yxatga olingan bolalar o'z yaqin arofidagi umumta'lim maktablarigajalb etiladi.

2). Maxsus ehtiyojli bolalar bilan shug'illanish bosqichi.

Bu bosqichda umumta'lim muassasalari tizimiga kiritilgan maxsus ehtiyojli bolalar bilan olib boriladigan o'quv-tarbiyaviy, korreksion-rivojlantiruvchi vazifalar rejasi tuzib chiqiladi.

3). Reabilitasiya bosqichi.

Bu bosqichda bolalarning nogironligi tufayli bajara olmaydigan faoliyatlarini bajarish qobiliyatlari va ularning imkoniyatlari darajasini kengaytirish ishlari amalga oshiriladi. Shu sababali bu bosqichda nogiron odamlar nafaqat ta'lim tarbiya, balki ularning ishlab chiqarish faoliyatlarini oshiruvchi treninglar ham olib boriladi. Ular "obyekt" emas, balki "subyekt" vazifasini o'taydi. Natijada nogiron bolalarning nima qila olmasligi emas, balki ular nimalar qilisha qodir ekanligi diqqat markazda turadi.

4).Integrasiya bosqichi.

Bu bosqich inklyuziv tarzida o'qitilgan, reabilitasiya jarayoni malga oshirilgan nogiron bolalarni ijtimoiy jamiyatga to'la kiritish bosqichidir. Integrasiya bosqichida nogiron bolalar to'laligicha ijtimoiy jamiyatga kiritiladi. Ya'ni bu bosqichda nogiron bolalarning ham o'zlarining teng mkoniyatlari va huquqlaridan foydalangan holda kasb va ishlash joyini mustaqil tanlash imkoniyati beriladi.

Maxsus ehtiyojli bolalarni umumta'lim sharoitida o'qitish ularni o'ziga xos xususiyatlari, nuqson turi, darajasi va sinfdagi bolalar sonini e'tiborga olgan holda tashkil qilinadi. Avvalo shuni ta'kidlash joizki, o'quvchilarning yoshlari bir xil bo'lsada, lekin ular bir birlariga o'xshamaydilar. Barcha bolalarning individual psixologik shaxs xususiyatlari, qabul qilish darajasi, zehn va idroki turlichadir. Shu bois maxsus ehtiyojga ega bo'lgan bola ta'lim olayotgan inklyuziv sinflardagi o'quv tarbiya jarayonini tashkil etish masalasi yanada murakkabroq muammolarni hal etishni talab etadi. Inklyuziv sinfdagi o'qituvchi bolalarning ikoniyatini e'tiborga olib, darslarni shunga muvofiq rejalashtira olsa, bolalarning nogironligi bilim olishiga qanday ta'sir qilishini bilib, bu qiyinchiliklarni bartaraf etishning uslubiy yo'llaridan foydalansa, maktab va oila hamkorligini to'la yo'lga qo'ya olsa hamda nogiron bolaning kelajagiga ishonch bilan qarasagina dars jarayoni muvaffaqiyatli kechishiga erishish mumkin. Har bir bola o'z imkoniyat darajasida rivojlanadi, buni L.S. Vigotskiyning ilmiy qarashlariga ko'ra **"Har qanday ruhiy yoki jismoniy nuqsonda ham taraqqiyot davom etadi"** fikri bilan ham tasdiqlash mumkin .

Inklyuziv ta'limga yangicha fikrlarning talqin etilishi milliy, tashkiliy va uslubiy islohotlarni talab etadi. Maxsus ta'limga muhtoj bolalar hozirgi maktab tizimida ehtiyojlari qondirilmayotgan bolalardir. Shu sababdan maktablar barcha bolalarning turli xildagi va umumiy maqsadlari, intilishlari, qiziqishlariga javob berishi va ularning bilim olishlarini ta'minlashi lozim.

Inklyuziv ta'limni rivojlantirish uchun umumiy ta'lim tizimiga tarkibiy o'zgartirishlar kiritish muhimdir. "Umum ta'lim" va "maxsus ta'lim" o'rtasidagi to'siqlar olib tashlanishi kerak. Maxsus ta'lim oddiy ta'limning bir qismi bo'lishiga qaramasdan, o'zining o'quvchilari, o'qituvchilari, boshqaruv jamoasi va ta'minot tizimidan tashkil topgan ikkita ta'lim tizimi amalda qo'llanilib kelinmoqda. Barcha o'quvchilarning talablariga javob beruvchi "Inklyuziv maktab"da bunday tizimga ehtiyoj qolmaydi.

Islohotlar ta'lim maqsadlarining amaliyotini boshqarish mumkin, lekin ularning pedagogik amaliyotini to'g'ridan-to'g'ri boshqara olmaydi. Shu sababdan samarali bo'lishi uchun islohotlar yaxshi muhokama qilinishi va ta'lim tizimi boshqaruvchilar hamda uni amalda qo'llovchilar tomonidan ko'rib chiqilishi kerak.

Inklyuziv ta'lim quyidagi shart-sharoitlarda tashkil etilishi mumkin: ommaviy maktabgacha tarbiya muassasalari, umumiy o'rta ta'lim maktab sinflari (guguhlari)da umumiy va alohida yordam olish, logoped xonalarida korreksion pedagogik yordam olish, korreksion sinf (guruh)larda maxsus ta'lim olish shaklida.

Inklyuziv ta'lim tizimiga maxsus yordamga muhtoj bolalarni viloyat (shahar, tuman) halq ta'limi bo'limlari tomonidan tibbiy-psixologo-pedagogik komisiya faoliyatida "Respublika, viloyat, tuman tibbiy- psixologo-pedagogik komissiyalar to'g'risida"gi Nizom asosida qabul qilinadi.

Umumta'lim tizimida inklyuziv ta'limni joriy qilishda muassasa hodimlarini ish vazifalarida ham ko'zga ko'rinarli darajada islohotlar amalga oshirishi kerak.

Maxsus ehtiyojli bolalarni umumta'lim tizimida o'qitish o'qituvchilardan ikki karra ma'suliyat bilan ishlashni talab etadi. Shuning uchun ham oliy pedagogik ma'lumotli va malaka oshirish kurslarini o'tab inklyuziv ta'lim pedagogik kvalifikatsiyasni olgan o'qituvchilargina inklyuziv sinf o'qituvchisi etib tayinlanishi mumkin. Inklyuziv sinf o'qituvchisi umumiy o'rta ta'lim muassasa Ustavida belgilangan vazifalar bilan bir qatorda -tarbiyalanuvchilarning jismoniy va ruhiy rivojlanishini korreksiyalash va me'yorga keltirish ishlarini olib boradi;

-bolalarni faolligini, ta'lim samaradorligini oshiruvchi metodlarni qo'llaydi;

-diqqat-e'tibor, xotirani, kuzatuvchanliq sinchikovlik va boshqa qobiliyatlarni tarbiyalaydi;

-o'z-o'zini nazorat qilish malakalarini, bolalarning bilishga doir qiziqishlarini va qobiliyatini rivojlantiradi.

Inklyuziv ta'lim jarayonida muassasa tarbiyachisi ham alohida o'rin egallaydi.

Tarbiyachi ish faoliyatini tashkil etishda o'qituvchi-defektologlar, ota-onalar va boshqa mutaxassislar bilan hamkorlikda sog'lom va alohida ehtiyojli bolalar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarni rejalashtirishi hamda shu asosida olib

borishi kerak. Shuningdeq tarbiyachi alohida ehtiyojli bolani oilada tarbiyalash masalasida ota-onalarga va qonuniy vakillarga metodik yordam ko'rsatadi, kerakli ish hujjatlarini yuritadi.

Inklyuziv ta'lim joriy qilingan muassasada albatta psixolog faoliyat yuritishi lozim.

Psixologning faoliyati har bir bolaning ruhiy salomatligini himoyalash, ruhiy rivojlanishidagi kamchilklarini bartaraf etish va korreksiyalashga qaratiladi. Muassasa psixologi har bir bolani psixologik jihatdan tekshiradi, oimiy ravishda psixologo-pedagogik jihatdan o'rganib boradi, individual rivojlantirish dasturlarini tuzadi, alohida ehtiyojli bolani oilada tarbiyalash bo'yicha ota-onalarga maslahatlar beradi, inklyuziv ta'lim muassasasining pedagogik hodimlariga psixologik rivojlantirish masalalarida metodik yordam ko'rsatadi.

Inklyuziv ta'lim muassasasida ta'lim-tarbiya olayotgan maxsus yordamga muhtoj bolalarning ayrimlari doimiy ravishda tibbiy xizmatga muhtoj bo'lishi mumkin. Inklyuziv ta'lim muassasasi shifokor-pediatric (psixonevrolog) har bir bolaning ruhiy asab holatini doimiy ravishda tekshirib boradi, zarurat bo'lganda davalash muolajalarini tavsiya etadi, korreksion pedagogik ta'lim jarayonida bolalar sog'lig'ini nazorat qiladi, aqliy va jismoniy yuklamaning me'yorini belgilaydi, ota-onalarga bolaning somatik hamda ruhiy salomatligini saqlash yuzasidan maslahatlar beradi.

Shunday qilib, inklyuziv ta'lim muassasasida ta'lim - tarbiya jarayoni har tomonlama amalga oshirilgan islohotlar asosidagina samarali kechadi.

3. Inklyuziv ta'lim maqsad va vazifalarini oshirishda resurs o'qituvchining o'rni va roli.

Maxsus ehtiyojli bolalarni umumta'lim sharoitida o'qitish maktablararo qatnab yuruvchi o'qituvchi ya'ni, resurs o'qituvchi faoliyatini talab etadi.

Inklyuziv ta'lim amaliyotda maktablararo qatnab yuruvchi o'qituvchi va oddiy sinf o'qituvchisining hamjihatlikdagi harakatlari orqali amalga oshirilishi mumkin. Ba'zi sinflarda bolani ma'lum bir vaqtga sinfdan ajratib olish kerak bo'lishi mumkin. Hamma vaqt nima bo'lsada resurs o'qituvchi sinf o'qituvchisi bilan birgalikda faoliyat ko'rsatishi va bu maxsus ta'lim sohasida mutaxassislikka ega bo'lishi talab qilinadi.

Maktablararo qatnab yuruvchi resurs o'qituvchining muhim vazifalariga nogiron bolalar uchun kerak bo'lgan qo'llanmalar, jihozlar bilan ta'minlash, homiylik topish, ota-onalarni maktabga yordam berishga jalb qilish va imkoniyati cheklangan bolalar, sog'lom bolalar hamda sinf o'qituvchisi o'rtasidagi mustahkam aloqani o'rnatish, masus resurs qo'llanmalarni ta'minlash orqali yordam berish, ota-onalar, bolalar oddiy sinf o'qituvchilari va maktab ma'muriyatiga maslahatlar berish, shuningdeq maxsus ta'limga muhtoj bolalar uchun faoliyatlar va ularga mos keluvchi ta'lim dasturlari haqida muhokamalar yuritish, hattoki nogiron bo'lmagan bolalarning ota-onalariga ham ma'lumotlar yetkazilib turish kiradi. Resurs o'qituvchining asosiy maqsadi: umumta'lim muassasalarida ta'lim olayotgan maxsus ta'limga muhtoj o'quvchilar va ularning o'qituvchilariga yordam ko'rsatishdan iborat.

Resurs o'qituvchi quyidagi vazifalarni amalga oshiradi: har bir o'quvchini qaysi darajadagi yordamga muhtojligini aniqlash va ularning ehtiyojlaridan kelib chiqqan holda muntazam ravishda ular bilan uchrashish o'quvchilar bilan yakka tartbd ishlash, individual rejalardan kelib chiqqan holda ularni kuzatish, o'quv dasturiga moslashishga yordam berish, o'qitish va baholash.

Sinf o'qituvchilariga o'quvchilarning maxsus ehtiyojlari va qobiliyatlariga oid ma'lumotlarni berish.

Sinf o'qituvchilarini individual o'quv rejalari bilan tanishtirish va ular bo'yicha maslahatlar berish.

Muntazam ravishda o'quvchilarning erishayotgan muvaffaqiyotlarini muhokama qilish va baholash.

-maktab jamoasining boshqaruv xodimlari va ota-onalar bilan hamkorlikda ishlash;

-zarurat tug'ilsa, o'quvchilarni boshqa yordam ko'rsatuvchi uyushmalarga taklif etish (masalan, seminarlarga, shifokorlarga).

-o'qituvchilar hamda o'quvchilar bilan individual ravishda olib boriladigan faoliyatlarni qayd etib borish.

-standart o'quv reja talablariga javob bermaydigan vaziyatlarda har bir o'quvchiga individual o'quv reja tuzishga ko'maklashish;

-o'zgaruvchan ehtiyojlardan kelib chiqqan holda individual o'quv rejalarni yangilash va baholash.

-mavjud barcha resurslar (o'quv adabiyotlar, o'qitish qurilmalari va boshqa asboblarni hujjatlashtirish va ular ro'yxatini tuzish.

Maktablararo qatnab yuruvchi resurs o'qituvchi o'z vazifa va maqsadlaridan kelib chiqqan holda ish rejasini o'z tuzishda quyidagilarni hisobga olishi kerak:

Maktablararo qatnab yuruvchi resurs o'qituvchilarning maxsus ta'lim olishga bo'lgan talablariga javob beradigan yordamlarni ko'rsatish;

Sinf o'qituvchisi bilan birgalikda individual dasturlarni yaratish va uni baholash;

o'qituvchilar muhtoj bo'lgan xizmatlarni amalga oshirish;

Bolaning o'qituvchisi yoki maktabi almashganda u haqidagi ma'lumotlarni yetkazib berishni boshqarish;

Yangi kelgan o'qituvchilarning ehtiyojlarini anglash va qondirish;

Maxsus ta'limga muhtoj bo'lgan oddiy sinflarga o'qituvchilarning moslashishiga yordam berish;

Agar kerak bo'lsa sinfdan tashqarida individual va guruhlariga asoslangan ko'rsatmalarni berish;

Individual dasturlarni muvaqqiyatli bo'lishini boshqarish;

Maxsus ta'limga muhtoj bolalarni maktabning jismoniy muhitiga jalb etishda ularning shu muhitga moslashishiga yordam beruvchi maktab boshqaruvi;

Maxsus yordamchi vasitalar va qo'llanmalarga bo'lgan talabni o'rganish va ulardan foydalanishni boshqarish;

Inklyuziv ta'limni rivojlantirishni qo'llab – quvvatlashdan iborat.

Maktablararo qatnab yuruvchi resurs o'qituvchi faoliyat yuritmasligi, ko'p vaqtini yo'lda samarasiz sarflamasligi juda muhimdir.

Resurs o'qituvchi nogiron bolalarning darslaridagi qiyinchiliklarni va ehtiyojlarini muhokama qiladi. Vaqti-vaqti bilan u joylarda olib borilayotgan o'qituvchilar treningida nogironlik muammosi bo'yicha maslahat va ko'rsatmalar berib boradi. Masalan, nogiron bolaning nuqson xususiyatlarini, darajalarini aniqlash, individual psixologik xususiyatlarini o'rganish bo'yicha metodik tavsiyalar berish kabi.

Ta'lim olishda kiyinchiligi bo'lgan bolalarni imkoniyatini ta'lim siyosatida e'tiborga olish juda muhim. Ta'lim siyosati inklyuziv ta'limni rivojlantirish maqsadida moliyaviy ta'minotga e'tibor karatish zarur: maxsus ta'lim va umumta'lim maktablari urtasidagi tusiklarni bartaraf etish chora-tadbirlari;

statistik ma'lumotlar buyicha nogironlarni inklyuziv maktablarda ta'lim olishni joriy qilish; maxsus infra-strukturalar, masalalar, texnik vasitalardan foydalanishga imkoniyat yaratish ham ta'lim siyosatining ajralmas kisimidir.

Inklyuziv ta'lim jamoaviy ish bo'lib, javobgarlik butun maktab jamoasi bo'yniga yuklatiladi. Bunda sinf rahbari yordam ko'rsatuvchi bo'lib asosiy rol o'ynaydi. Ta'lim siyosati uni tartibga soladi. Bu kabi yordamlar turli xil shakllarda bo'lib, ular quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- sinf o'qituvchisiga maslahat va yordam berish;
- maxsus o'qitish qo'llanmalari va yordamchi materiallar bilan ta'minlash;
- ota-onalar, ko'ngillilar yoki katta o'qituvchilar tomonidan mavjud bo'lgan yordamlarni ta'minlash;
- o'quv reja, dars jadvali, baholash mezolariga moslashtirish va o'zgarishlarga ko'niktirish masalalarini shakllantirish;
- o'qituvchilar malakalar va bilimlarini oshirish uchun sharoit yaratish;
- faol qo'llab-quvvatlovchi rahbar va shu kabilarni o'z ichiga olgan ijobiy maktab muhitini tashkil etish va ta'lim jarayonida do'stona munosabatni shakllantirish;
- ma'muriyatga bolalarni aniqlash va baholashda yordam kursatish;
- ijtimoiy, psixologik va sog'liqni muvofiqlashtirish kabi ishlarni amalga oshirishdan iborat.

Ushbu ta'lim tizimida bolalarni nuqsonlarini aniqlash ularni muolaja-reabilitasiya qilish, korreksion-pedagogik omillarni amalga oshirish bo'yicha tegishli mutaxassislar (maxsus resurs pedagoglar, psixologlar, tibbiyot xodimlari, ota-onalar va boshqalar) muntazam ravishda maktab pedagoglariga bevasita yordam berishlari kerak.

Inklyuziv ta'lim nogironlarning ijtimoiy tengdoshlari bilan bir qatorda ta'lim olishini ta'minlaydi, (agarda ularning rivojlanishida jiddiy sabablar bo'lmasa) muntazam maktablarga qabul qilishini nazarda tutadi.

o'ta murakkab nuqsonli bolalar ayrim hollarda maxsus maktablar va maxsus reabilitasiya markazlari yoki muntazam maktablar qoshidagi maxsus sinflarda korreksion dasturlar yordamida ta'lim oladilar. Ushbu maktablarda ta'lim ta'minoti albatta bolaning zaruriyatni e'tiborga olgan holda amalga oshirish ko'zda tutiladi.

Muntazam ta'lim jarayoni imkoniyati cheklangan bolaning shaxsiy xususiyatlariga ko'ra yakka tartibda korreksion metod va moslashtirilgan o'quv reja, dasturlar va boshqa omillardan foydalanib, atrofdagi jamoatchilik bilan birgalikda o'qitishning turli shakllarini tashkil qilish hamda maxsus

yordamchiapparatlar, (eshitish apparatlari, linza, lupa, nogironlar aravachalari) turli xil texnik vasitalar va maxsus ko'rgazmali qurollarni qo'llash asosida amalga oshirishni nazarda tutadi. o'z navbatida maxsus ta'lim muassasalari pedagoglari joylarda umumta'lim o'quvchilari, ota-onalar, davlat va tashkilotlari uchun maslahat bo'limlari va resurs markazlar bo'lib faoliyat ko'rsatish kerak.

Alohida yordamga muhtoj bolalarni ayrimlarini umumta'lim muassasalarida o'qitish uchun davlat tomonidan quyidagi shart-sharoitlarni yaratish lozim:

- nogironlikni erta tashxir qilish;
- mutaxassislar tayyorlash;
- umumta'lim muassasalari binolarini qurishda nogironlar uchun moslashtirilgan barcha shart-sharoitlar (inshootlar)ni yaratish;
- korreksion yordamni amalga oshirish uchun reabilitasiya markazi tarmog'ini ko'paytirish;
- ayrim nogiron bolalarni umumta'lim sharoitida o'qitishni tashkil etish maqsadida umumta'lim pedagoglarini malakasini oshirish, qayta tayyorlash kurslaridan o'tkazish va ularni maxsus yordamchi vasitalar, o'quv metodik adabiyotlar, uslubiy qo'llanmalar bilan ta'minlash, shuningdek maktabda turli dasturlar yordamida ta'limni tashkil etish;
- barcha bolalar uchun ta'lim sharoitini yaratish va ta'lim samaradorligini oshirish;

Inklyuziv ta'lim asosan umumta'lim maktablarining oddiy sinflarida va o'quvchilar yashash joyiga yaqin bo'lgan umumta'lim maktablarida olib boriladi, ta'limning rasmiy va norasmiy turlarini tashkil etishning ilg'or ish tajribalarini rivojlantiradi.

Inklyuziv ta'limga jalb etish global muammolardan biri xisoblanadi. Inklyuziv ta'limning asosiy qismi–bolalarga bilim olish uchun do'stona munosabat va o'qishga imkon beruvchi muhitni yaratishdir. Maxsus ehtiyojli bolalarning hayotga ilk yoshdan ya'ni 6-yoshgacha e'tibor berilsa, ancha yuqori samaralarga erishish mumkin. Imkoniyati cheklangan bolalarni ta'lim–tarbiyaga bo'lgan ehtiyojlarni qondirishga mos bo'lgan siyosatni ishlab chiqish inklyuziv ta'limni qo'llab– uvvatlashning asosidir.

Inklyuziv ta'limni qo'llab-quvvatlashda quyidagi masalalarni hal etish lozim:

- Jamiyatda ijobiy munosabatni ishlab chiqish Jamiyatda insonlar orasida nogiron bolalar haqida bilimlarning yetishmasligi oqibatida maxsus ehtiyojli bolalar ta'limdan chetda qolib ketmoqdalar. Bundan tashqari nogiron bolaning qobiliyatlari, huquqlari va ehtiyojlari muntazam ravishda qadrlanmasa, bolalarda o'ziga va qobiliyatlariga nisbatan salbiy munosabat shakllanib boradi.

- Inklyuziv ta'lim muhitini rivojlantirish.

Inklyuziv ta'limning asosiy qismi-bolalarga bilim olish uchun do'stona munosabat va o'qishga imkon beruvchi muhitni yaratish lozim. Bolalar maktabga bexatar, qiyinchiliklarsiz yetib borish imkoniga ega bo'lishlari lozim. Bundan tashqari, amaldagi umumta'lim uslubi-yatiga bolani moslashtirishdan ko'ra, dars jadvalini sharoitni, uslubi-yatni va o'quv qurollarini o'zgartirish kerak bo'ladi.

Bunday o'zgartirishlar nafaqat maxsus ehtiyojli bolalar. Balki normal rivojlanishdagi bolalar uchun ham ta'lim sifatini yaxshilaydi.

- Ilk yoshdan aralashuv.

Qisqa qilib aytganda bolaning hayotiga ertaroq, e'tibor berilsa, natijasi bolaning keyingi rivojlanishida samarali ta'sir ko'rsatadi.

- Ijoiy namuna bo'la oladigan insonlar obrazini yaratish.

Bolada o'ziga ishonch va o'zini qadrlash hissini rivojlantirishda kattalarning qiyofasi juda muhim. Lekin juda ko'p maxsus ehtiyojli bolalar o'sib, ulhayayotgan bir paytda o'zlariga o'xshagan maxsus ehtiyojli katta odamlarning uchratmaydilar va katta bo'lish qandayligini tasavvur ham qila olmaydilar. Shuning uchun ham maxsus ehtiyojli kattalar maxsus ehtiyojli bolalarning at'limida doimiy ishtirok etishlari kerak. Chunki katta yoshdagi maxsus ehtiyojli insonlar ota-onalarga farzandiga ta'lim berish muhimligini tushintirish mumkin. Buning uchun esa maxsus ehtiyojli kattalarni maktablarga taklif etish kerak. Shunda ular o'zlarining hayotda erishgan yutuqlari haqida gapirib beradilar. Buning natijasida inklyuziv ta'limni targ'ib qilishda katta imkoniyat yaratiladi.

- Mos siyosatni ishlab chiqishga ko'maklashish.

Inklyuziv ta'lim tizimini qo'llab –quvvatlashda siyosat asosiy rol o'ynaydi.

Siyosat tomonidan inklyuziv ta'limning qo'llab quvvatlanishi bu ta'lim tizimini samarasini va rivajini ta'minlaydi.

3. Umum ta'lim maktablari tizimida nuqsonli o'quvchilarning inklyuziv ta'limini tashkil etishning maqsad va vazifalari.

4. Inklyuziv ta'limning asosiy maqsadi ta'limni boshlash imkoniyatiga ega bo'lgan barcha bolalar, shu jumladan alohida yordamga muhtoj bo'lgan bolalarni umumta'lim jarayoniga qamrab olishdir. Inklyuziv ta'lim alohida yordamga muhtoj bolalarga ta'lim olishni taqdim etishi bilan katta ahamiyatga ega. Bu ana shunday bolalarni uzluksiz umumiy ta'lim tizimiga kiritishni bildiradi. Ushbu jarayon o'zining quyidagi huquqiy, ijtimoiy asoslariga ega bo'lmog'i zarur. Ya'ni:

- Har bir bola ta'lim olish uchun asosiy huquqqa ega va kerakli darajada bilim olish imkoniyatiga ega bo'lishi kerak.

- Har bir bola o'z xosliklariga, qiziqishlariga, qobiliyat va o'quv ehtiyojiga ega.

- Ta'lim yuzasidan alohida ehtiyojga ega bo'lgan ommaviy maktablarda o'qish imkoniyatiga ega bo'lishlari, bu yerda ularning ehtiyojlarini qondirish maqsadga yo'naltirilgan pedagogik metodlar asosida sharoit yaratish zarur.

- Barcha yoshdagi bolalar atrofida yashayotgan va ishlayotgan bolalar bilan bir xil sharoitda o'qishlari va kamol topishlari zarur.

- Inklyuziv sinflar o'quvchilar va pedagoglarga jamiyatga va maktabga yangicha qarashni rivojlantirish orqali jamiyatning eng yaxshi a'zolari bo'lishlari uchun yordam berishga yo'naltirilishi zarur.

- Inklyuziv ta'lim umumta'lim maktablari o'quvchilari, direktorlari, ota-onalar va maxsus pedagoglarni bitta guruhda hamkorlik qilishlarini talab qiladi. Ko'p hollarda alohida yordamga muhtoj bolalarning ota-onalari o'z bolalarining ta'limga oid huquqlari va boshqa imkoniyatlari haqida noto'g'ri tushunchaga ega bo'lganlari natijasida bu bolalarga to'g'ri ta'lim berishni talab qilmaydilar.

Ota-onalar o'z bolalaridagi nuqsonlar tufayli uyalish va o'zini yo'qotib qo'yish kabi to'siqlarni engishlari haqida ma'lumotga ega bo'lishlari kerak.

Hamma ota-onalarga inklyuziv ta'limning mazmuni nimalardan iboratligi va bu bolalarga qanday imkoniyatlar berishi haqida batafsil ma'lumot berilishi zarur.

Ota-onalarning o'z bolalariga ta'limli yordam ko'rsatishini cheklamaslik bilan bir jihatdan kengaytirish zarur. Shunday yo'l bilan ota-onalar bolalarni o'quv muassasalariga joylashtirish va o'quv dasturlarini aniqlik, shuningdek o'quv jarayonini uyda yoki boshqa joyda davom ettirishga oid muhokamalarga jalb qilishi zarur.

Har qanday bola kamol topib sog'lom o'ssa, uning bilim faoliyati, sezgi qobiliyatlari mukammal rivojlanib borsa, bunday bolalar 6-7 yoshdan boshlab maktabga qabul qilinishga tayyor bo'ladi.

Lekin umumta'lim maktab o'quvchilari orasida o'quv dasturlarini o'zlashtirishda qiyinchilikni boshdan kechirayotgan bolalar uchrab turadi.

Bolaning hoh ona qornida, hoh tug'ilgandan keyin rivojlanib borishi uchun zarur bo'lgan ma'lum shartlarning bo'lishi natijasida jismoniy va ruhiy, aqliy nuqsonlar kamchiliklarga olib kelishi mumkin. Bunday bolalarda eshitishda, ko'rish qobiliyatida, nutqiy va aqliy faoliyatida nuqsonlar paydo bo'ladi.

Hozirgi vaqtda bunday bolalarni o'z sog'lom tengqurlari qatorida umumta'lim maktablarida o'qishni inklyuziv ta'limi yo'lga qo'yilmoqda.

Umumta'lim maktablaridagi nuqsonli o'quvchilarning inklyuziv ta'limini tashkil qilishda o'qituvchilar nimalarga e'tibor berishlari lozim. Quyidagi ayrim nuqsonli o'quvchilarni umumta'lim maktablarida nimalarga e'tibor berishi haqida to'xtalib o'tmoqchimiz.

Eshitishi zaif bolalarni etarli savod olishlari uchun o'qituvchilar oldida quyidagi vazifalar turadi:

- Qulog'i yaxshi eshitmaydigan bolalarni nutqida, ruhiyatidagi o'zgarishlarni o'z vaqtida bilish lozim.

- Bolaning eshitish qobiliyati darajasini bilish maqsadida zarur bo'lsa davolash uchun mutaxassis otolorengolog oldiga yuborish lozim.

- Eng muhimi sinfdan qulog'i uncha yaxshi eshitmaydigan bola borligini hamisha esda tutish va bunday bolalarni 1-partaga o'tqazib qo'yish kerak.

- o'qituvchi sinf o'quvchilarigamavzuni tushuntirayotganda, diktant matnini o'qiyotganda o'quvchini mavzuni qanchalik fahmlaganini ko'rish lozim.

- Qulog'i yaxshi eshitmaydigan bolalarning ishini baholayotganda, xatolar sifatini tahlil qilganda, qulog'i yaxshi eshitmasligi tufayli xatoga yo'l qo'ygan bo'lsa, bahoni pasaytirmaslik lozim.

-o'qituvchi bolaning ota-onasiga bolaning o'qishda uchraydigan qiyinchiliklarining xususiyatlarini tushuntirish, o'quvchiga uy topshiriqlarini tayyorlashda qay tariqa to'g'ri yordam ko'rsatishi kerakligini o'qitish.

-Nutqida kamchiligi bor o'quvchilar bilan ishlashda.

o'qituvchi quyidagilarga e'tibor berishi zarur:

- o'qituvchi noto'g'ri talaffuz qiladigan o'quvchilarga alohida e'tibor qilish, hamda logoped mutaxassislaridan maslahat olishlari kerak.

- Bolaning o'qish va yozishdagi xatolari uchun past baho qo'yib ranjitmaslik, unga dalda berish, uning hulq atvoridagi ijobiy jihatlariga tayanish, unga qiyinchiliklarni bartaraf qilish mumkin degan fikrni singdirish muhimdir.

- Duduqlanuvchi bolalar bilan alohida suhbatlar qilish, ularning xarakter xususiyatlarini o'rganish lozimdir. Sinf o'quvchilariga duduqlanuvchi o'rtog'i ustidan kulmaslik, uning kamchiligini yuziga solmaslik, unga sinf o'quvchilarining hayrihohligini tashkil qila bilish kerak.

- Duduqlanuvchi o'quvchi savollarga og'zaki javob bergan vaqtida ularga xushmuomalalik bilan yordam ko'rsatish, ulardan darhol katta uzun gaplar tuzishni talab qilmaslik kerak.

- Duduq o'quvchilarning bilimlariga, ularning yozma javobiga qarab baho qo'yish ma'quldir.

- Ulardan chet kishilar bo'lganda og'zaki javob berish talab qilinmaydi.

- Duduq bolalarga baqirib gapirish, masxara qilish, laqab qo'yish mutlaqo noo'rindir.

Ko'rish qobiliyati zaif o'quvchilar bilan ishlashda o'qituvchining vazifasi

- Agar sinfda ko'zi yaxshi ko'rmaydigan o'quvchi bo'lsa birinchi navbatda ota-onasiga murojaat qilib, uni ko'z vrachi mutaxassisga ko'rsatishni tavsiya qilish kerak.

- Ba'zida bolaning ota-onasi ko'zi ojizligini yashirishga harakat qiladilar.

Oddiy maktab sharoitida ko'zga zo'r berish qanday oqibatlariga olib kelishini o'ylamaydilar. o'qituvchi bu tomonlarini ham ota-onalarga tushuntirib o'tishi lozim.

- Ko'zi yaxshi ko'rmaydigan bolalarni o'z vaqtida aniqlamaslik, ularning ulgurmasligiga, so'ngra esa ta'lim-tarbiyadagi buzilishlarga olib kelibgina qolmay,

balki busiz ham ko'zdagi nuqsonni yanada og'irlashtirib yuborishiga sabab bo'lishi mumkin.

- Shuni unutmaslik kerakki, umumta'lim maktab o'quvchisi uchun oddiy bo'lgan ko'pgina mashg'ulotlar masalan egilish, qattiq sakrash, jismoniy tarbiya darsida og'irliklarni ko'tarish kabilar ham bolaning ko'rish qobiliyatiga zarar etkazishi mumkin.

- o'qituvchi sinfda ko'zi ojiz borligini nazarda tutgan holda bunday bolalar uchun alohida ko'rgazmalar tayyorlab, dars o'tishi lozim.

- Bolaning ko'rish qobiliyatini himoya qilish uchun ota-onalar bilan hamkorlikda ko'zoynak taqishni tashkillashtirish lozim.

- Aqli zaif bolalar bilan ishlashda o'qituvchining vazifasi

- Umumta'lim maktablarida o'qiyotgan aqli zaif bolalarni bilish faoliyati bilan sog'lom bolalar bilish faoliyatlarini farqlay bilish lozim.

- Sog'lom bolaga qo'yilgan o'quv-dastur talabini aqli zaif bolaga qo'llamaslik.
- Dars jarayonlarida aqli zaif bolalarni o'zlashtirish qobiliyatiga mos keladigan vazifalar berib boorish lozim.
- Bolani darslarni o'zlashtirmasligi uchun o'quvchilar o'rtasida izza qilmasdan, balki uning ayrim yutuqlarini hisobga olib rag'batlantirish choralari ko'rish.
- Umumiy aqli zaif bolalarni umumta'lim maktablarida o'qitish ishi o'qituvchi oldida ancha murakkab muammolarni keltirib chiqaradi. Bu o'rinda o'qituvchilarimiz ularning ota-onalari bilan hamkorlikda ish olib borishi, bolalarini xarakter xususiyatlarini hisobga olgan holda ular bilan dars jarayonida ish olib borish muhim ahamiyatlidir.

Umuman xulosa qilib aytadigan bo'lsak umumta'lim maktablarida o'z sog'lom tengqurlari qatorida o'qiydigan bolalarga o'qitish va ta'limni to'g'ri tashkil qila bilish har bir o'qituvchini mas'uliyatli burchi bo'lib qolishi kerak.

Nuqsonli bolalarni hayotda o'z o'rnini topishi, kelajakda o'z mehnati evaziga hayot kechirish ko'nikmasiga ega bo'lish, o'qituvchilarimizning oldida turgan asosiy vazifa hisoblanadi.

Imkoniyati cheklangan bolalarni inklyuziv ta'limga jalb qilish Respublikamizning ayrim viloyatlarida, jumladan Farg'ona, Andijon, Xorazm, Toshkent viloyatida tajriba sinov ishlari boshlangan bo'lib, bu ishlarni amalga oshirishda nodavlat jamoalar, xorijiy tashkilotlar tashabbus ko'rsatmoqda. Halkar YuNESKO tashkiloti va Xalq Ta'lim Vazirligi bilan hamkorlikda o'zbekiston Respublikasining ta'lim muassasalarida inklyuziv- korreksion ta'limning tayanch punktlari tashkil etildi. Ular alohida yordamga muhtoj bolalar ta'limi bilan shug'illanuvchi, "Inklyuziv ta'lim" dasturini amalga oshiruvchi yagona punktlar hisoblanadi.

Farg'ona viloyati Qo'qon shahri maxsus ehtiyojga ega bo'lgan bolalarni ijtimoiy qo'llab quvvatlash "Ziyo" markazi umumta'lim maktablariga imkoniyati cheklangan bolalarni jalb etish YuNESKO loyihasi asosida 2004 yil o'z faoliyatini boshladi. Sinov - tajriba maydonlari uchun Farg'ona viloyati Qo'qon va Marg'ilon shahridagi 4 va 5-sonli aqli zaif bolalar, 9-sonli zaif ko'ruvchi bolalar maxsus maktab internatlarida, 64-sonli falaj bolalar bog'cha majmuasi, 39-sonli nutqida nuqsoni bo'lgan bolalar bog'chasi, 1,9-sonli umumta'lim maktablari, Andijon viloyati 5, 31 - sonli umumta'lim maktablari tanlandi..

Inklyuziv ta'lim borasida tajriba sinov ishlari 2004 yil iyun oyidan boshlangan. Dastavval ma'lumotlar banki yig'ildi. Bu ishga ota-onalar, o'qituvchilar va mahalla qo'mitasi a'zolari jalb etildi. Andijon viloyati 31- sonli umumta'lim maktabining 4-sinf o'quvchisi L.Habibullayev (zaif eshituvchi) 2001-2002 o'quv yillarida resurs pedagog M.Valiyeva tomonidan umumta'lim maktabining inklyuziv sinflarida o'qitila boshlagan. Dastavval unga Xo'jaobod tumanidagi kar-soqovlar maktab-internatiga yo'llanma beralgan, masofa uzoqligi sababli 31-sonli umumta'lim maktabiga jalb etilgan.

Resurs pedagog Valiyeva Mamlakatxoning aytishicha, Habullayev Lutfillaga normal bolalar bilan o'qish ilk bosqichda qiyin bo'lgan. Differensial va individual yondashish yordamida asta-sekin qiyinliklar ortda qolib, bilim, ko'nikma va

malakalari hosil bo'la boshladi. Tengdoshlari tomonidan kamsitilmay balki ularning mehr-muhabbatiga sazovvar bo'ldi.

Oripova Yorqinoy Sobirovna rahbarlik qilayotgan Andijon shahar 5-sonli umumta'lim maktabida 78 ta sinf bo'lib, 2619 nafar o'qituvchi tahsil oladi.

Shulardan boshlang'ich sinfda 5 ta o'quvchi inklyuziv ta'lim oladi.

Ahmadullayeva Mukarram resurs pedagoglik faoliyatini yuritayotgan 1-D-sinfda Olloberdiyev Muzaffar (Oligofreniyaning debil darajasi), Isxokov Omonullo (mayda qo'l muskullari falajlangan) va Ro'ziyeva Shoxsanam (RRS) inklyuziv ta'lim olmoqda.

Marg'ilon shahar 9-sonli umumta'lim maktabida tahsil olayotgan A.Hakimovning ta'lim-tarbiya olish jarayonini kuzatildi. A.Hakimovning harakat tayanch a'zolari falajlangan bo'lib, nogironlar aravachasida o'tiradi. Inklyuziv ta'limga 4-sinfdan boshlab jalb etilgan. Dastavval o'qish jarayoni bola uchun juda qiyin kechdi, sog'lom tengdoshlaridan nogironligi tufayli ajralib qoldi. Ammo so'nggi kuzatuvlar natijasi shuni ko'ratdii, A.Hakimovni o'rtoqlari do'stona munosabatda tanaffus paytida aravachada yetaklab yurishar, dars paytida esa sinf taxtasi yoniga yetaklib olib chiqishar ekan. Bu kuzatishdan shu narsa ayon bo'ladiki, maxsus ehtiyojli bolalarni inklyuziv ta'limga jalb etish ularni barcha qatori teng huquqli ijtimoiy jamiyat a'zosi bo'lishini ta'minlaydi.

Inklyuziv ta'lim tizimini joriy qilish loyihasi Xorazm viloyatida ham faol tarzda olib borilmoqda. Bu ishda Xorazm viloyatining bir qator hududlarida halqaro YuNISEF, "Opereyshen Mersi" nodavlat tashkilotlari va RTM maxsus ta'lim bo'limi bilan hamkorlikda tuzilgan rejasiga asosan amalga oshirib kelinmoqda. Inklyuziv ta'limning loyihasi 1999 yildan boshlangan bo'lib, hozirgi kunga qadar davam etib kelmoqda. Loyihaning birinchi bosqichida "Opereyshen Mersi" tashkiloti Xiva tumani Xalq ta'lim bo'limi va Respublika ta'lim markazi bilan hamkorlik rejasiga binoan Xiva tumnida jismonan falaj bolalar uchun 4ta integrasiya sinflari tashkil etildi.

Maktab binolarini ta'mirlash va qo'shimcha hodimlarni ish haqi bilan, bolalarni maktabga muntazam qatnashlari uchun transport bilan ta'minlashni "Opereyshen Mersi" tashkiloti amalga oshirdi. "Opereyshen Mersi" inklyuziv ta'limni butun o'zbekistonga targ'ib qilishni maqsad qilib qo'ygan va ushbu loyiha doirasidagi barcha yangiliklarni Respublika ta'lim markazi maxsus ta'lim bo'limi bilan hamkorlikda amalga oshirmoqda. Loyihaning to'rt nafar a'zosi 2005 yil dekabr oyida "Inklyuziv ta'lim" bo'yicha Respublika koferensiyasida ishtirok etishdi va loyihani keng ommaga tanishtirishdi.

2005 yilning may oyida 6-sonli maktabda yozgi integrasiya oromgohi, birinchi sinflar uchun yangi integrasiya-inklyuziv sinfi tashkil etildi.

Kosmobod qishlog'i 6-sonli maktabda tashkil etilgan inklyuziv ta'lim maktabining 4,5,6- sinflari-integrasiya sinflari etib belgilandi. Ikki haftalik seminar davamida 6-sonli maktabda ta'lim olayotgan jismonan nogiron 12 nafar bolalar hamda Xiva tumani 121-sonli maxsus ko'zi ojizlar maktabida ta'lim olayotgan 10 nafar ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi bolalar 6-sonli maktabning 4 va 5 sinflarida ta'lim olayotgan sog'lom tengdoshlari bilan birgalikda ta'lim

olmoqdalar. Maktabda turli xildagi do'stona munosabat muhitini tarbiyalash maqsadida amaliy seminarlar uyushitirilmoqda. Amaliy seminarlar nafaqat bolalarning, balki maktab hodimlarining ham nogironlarga munosabatlarini ijobiy tomonga o'zgartirmoqda.

Loyiha rejasiga binoan har bir sinfda maxsus yordamga muhtoj bolaga ko'mak beruvchi maxsus kurslardan o'tgan resurs o'qituvchi va instruktorlar biriktirilgan.

Yil davamida "Opereyshen Mersi" xalqaro tashkiloti 6, 7 va 9-sonli maktablarning 3 ta integrasiya sinflari bilan ishlashni davom ettirdi. Respublika ta'lim markazi, xalkaro "Opereyshen Mersi" tashkiloti bilan hamkorlikda, shuningdek YuNESKOning Xorazm viloyatidagi "inklyuziv ta'lim" tayanch muassasalarida 5 ta integrasiya sinflari va 10 ta tayanch harakat a'zolari shikastlangan bolalar uchun yakka tartibda "inklyuziv ta'lim" tashkil etildi.

Bugungi kunda 10 ta umumta'lim maktablarida 50 nafar bolalar inklyuziv sinflarda ta'lim olmoqdalar. Ularga resurs pedagog biriktirilgan. Xiva shaxrida pedagoglar, ota-onalar, medisina hodimlari ishtirokida seminar - treninglar tashkil etildi.

Olib borilgan ishlar natijasida imkoniyati cheklangan bolalar ta'limiga jamoatchilik tashkilotlarning munosabati o'zgardi, ota-onalarning bolalarga e'tibori ortdi, ta'lim olishlari uchun qiziqqa boshladilar. Eng ahamiyatlisi bola tenqurlari kabi ta'lim olishga erishildi.

Surxondaryo viloyati Termiz shaxridagi "Imkon" markazida 80 dan ortiq rivojlanishida turli nuksonli bo'lgan bolalar inklyuziv ta'limga jalb etilgan.

Halqaro YuNISEF tashkilotining "Inklyuziv ta'lim orqali bolaga do'stona munosabat o'rnatish" loyihasi asosida A.Avloniy nomidagi XTRHMOI maxsus ta'lim kafedراسи mudiri U.Fayziyeva boshchiligida RTM maxsus ta'limi bo'limi mutaxassislari bilan hamkorlikda Farg'ona, Xorazm, Andijon viloyatlarida va Qorqalpog'iston Respublikasida bo'lib, imkoniyati cheklangan ta'limdan chetda qolgan nogiron bolalarni aniqlash va ularni ta'limga jalb qilish maqsadida oilalarga, tashxis markazlariga, XTBlarbo'lib, bolalarni ta'lim tizimiga kiritish masalalari va ular uchun shart-sharoitlar yaratishga oid muammolar ustida to'xtalib o'tib, umumta'lim pedagoglari va ota onalar uchun trenig-seminarlar o'tkazdilar.

(2005-2006 yillar) "Inklyuziv ta'lim orqali bolaga do'stona munosabat o'rnatish" loyihasi asosida quyidagi natijalarga erishildi:

300 dan ortiq umumta'lim maktablari o'qituvchilari o'qitildi;

80 dan ortiq ota-onalar inklyuziv ta'limning asoslari va nogironlik sabablari xususida ma'lumot va bilimga ega bo'ldilar;

3 ta metodik tavsiya ishlab chiqilib ulardan biri "Inklyuziv ta'lim asosida bolaga do'stona munosabatni shakllantirish" masalalari xususida;

Seminarda ishtirok etgan 330ta o'qituvchi va joylardagi "Tashxis" markazlari rahbarlari yordami bilan 558 ta ta'limdan chetda qolgan ya'ni uyda yakka tartibda ta'lim olayotgan maxsus ehtiyojli bolalar ta'lim tizimiga kiritildi.

Mazkur loyiha asosida hozirgi kunda ham ishlar davam ettirilib, ta'limdan cheta qolib ketgan bolalarni aniqlab, nuqson turi va darajasiga qo'yilgan tashxis xulosasiga ko'ra ta'limga jalb qilish ishlari olib borilmoqda. Inklyuziv ta'lim muammolarni hal qilish bo'yicha joylardagi xalq ta'limi bbo'limlari, mutasaddi tashkilotlar, jamoa tashkilotlari va ota-onalar hamkorlikda Maxsus ehtiyojli bolalarni umumta'lim muassasalari tizimiga to'laqonli jalb qilish bir yillik ish emas, bu ishni bosqichma-bosqich amalga oshirishning konsepsiyasini ishlab chiqish unga va sharoitga qarab qisqa, o'rta va uzoq muddatlarga belgilash, aniq chora-tadbirlar ko'rish taqazo etiladi.

Inklyuziv ta'limni amaliyotga joriy etish ustida olib borilgan tajribalardan shu narsa o'z isbotini topdiki, har qanday imkoniyati cheklangan bolalarni nuqsonini ilk yoshdan o'z vaqtida aniqlab mutaxassislarga murojaat qilinsa va maktabga tayyorgarlik ishi o'z vaqtida olibib borilsa abatta ko'zlangan maqsadga erishish mumkin. Ya'ni inklyuziv ta'limning samarasi yuqori darajada bo'ladi

5-mavzu: Jismoniy tarbiya darsining turlari. Pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyati. Jismoniy madaniyat darsida qo'llaniladigan vositalarga tavsifi.

Reja.

- 4.1. Jismoniy tarbiya darsining shakllari.**
- 4.2. Pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyati.**
- 4.3. Xronometraj o'tkazish uslubiyati.**
- 4.4. Pulsometriya o'tkazish uslubiyati.**

Tayanch iboralar: *taxlil, xronometraj, pulsometriya, motor zichligi, umumiy zichlig, bayonnoma, sog'lomlashtirish, yuklama.*

Jismoniy tarbiya darsi shakllari

Maktab amaliy ish faoliyatida quyidagi dars xillari mavjud:

1. Kirish darslari.
2. Yangi o'quv material 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 material 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 material bolalardan katta quntini 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 material 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.

Darslarning tuzilishi va turlari. Jismoniy tarbiya darslari maktabda turli xil shakl va mazmunda bo'ladi. Lekin ular bir-biri bilan o'zviy bog'liqdir.

Dars tuzilish deganda 45 minut davomida muayyan mashqlarni tuzilishi va uni o'rgatilishini tushuniladi. Jismoniy tarbiya darslari tuzilishi jihatidan 3 qismdan iborat. Ya'ni tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlar.

Dars qismlari o'z ish shakli uslublariga qarab muhim vazifalarni hal etadi.

Darsning turlari (tiplari) uning qo'ygan vazifa va maqsadlariga bog'liq bo'ladi. Bular asosan kirish, yangi materialni o'rganish, takrorlash, aralash va hisobga olish darslaridir.

Tajribalar, ilmiy tekshirish va izlanishlarning isbotlashicha, dars faqat bir xilda olib borilmasligi, o'qituvchi o'z imkon va sharoitlariga qarab uni doimo o'zgartirib turishi, yangi elementlar bilan to'ldirib borishi zarur.

Kirish darslari choraklarning boshlarida tashkil qilinib, bunda o'qituvchi bolalar bilan nazariy mashg'ulotlar, suhbatlar, savol-javoblar o'tkazadi, aniq vazifalar belgilanadi, fizorg va guruh sardorlari saylanadi.

Yangi materialni o'rganish darslarda o'qituvchilarga noma'lum bo'lgan mashqlar o'rganiladi, ularning bilim, tushuncha, harakat malakalarini oshirish. Bunda dastur materiallari, sport turlari bilan mashg'ul bo'ladi.

Takrorlash darslarida o'tgan materiallarni mukammallashtirish, dasturda belgilangan mashqlarni yaxshi o'zlashtirish, "Alpomish va Barchinoy" me'yorlarni bajarish kabi vazifalar hal etiladi.

Aralash darslarda esa sport turlari materiallarini qo'shish orqali yangi materiallarni o'rganish, takrorlash kabi vazifalarni birgalikda olib boradi.

Hisobga olish darslari asosan har bir qism yoki turlarni tugatganda, choraklar oxirida materiallarni qanchalik o'zlashtirilganligi hisobga olishdir. Bunday paytlarda mashqlarning boshqarish texnikasi, normasi baholanadi. Bunday vazifalarni ko'proq sport musobaqalari formasida tavshkil qilish maqsadga muvofiqdir.

Jismoniy tarbiya va sport darsida saf mashqlari haqida umumiy tushunchalar

Saf mashqlari – bu shug'ullanuvchilarning ma'lum bir safda birgalikdagi yoki yakka harakatlaridan iborat. Saf mashqlari yordamida mashg'ulotni tashkil etish, marom va sur'at hissiyotini tarbiyalash masalalari muvaffaqiyatli hal qilinadi, jamoa bo'lib mehnat qilish malakalari shakllantiriladi.

Bu mashqlar kishi qad-qomatini to'g'ri shakllantirish vositasi hamdir. Saf mashqlari aniq ijro etilishiga bo'lgan talabchanlik intizomlilik va uyushqoqlikni tarbiyalaydi.

Saf mashqlari to'rt guruhga bo'linadi:

1. Saf usullari.
2. Saflanish va qayta saflanish.
3. Joydan-joyga ko'chish usullari.
4. Orani ochish va yaqinlashtirish

Pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyoti

Umum ta'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 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) Darsga 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) Darsning 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‘zlashtirilayotgan 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. Uyga 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 mazmunliligi (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‘iyatliligi, irodasi, o‘zini tuta bilishi; odobi, xushfe‘lligi va o‘quvchilarning savollariga hozir javoblari, 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 bajarganliklari, 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 uslubi

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'lumdarajada chuqurlashtiradi, chunki bu har xil faoliyat uchun ketadigan vaqtni oqilona sarflash imkonini beradi.

Darsni tekshiruvchi xronometrajning quyidagi hujjatlarini yuritishi kerak:

- xronometraj bayonnomasi;
- umumiy va motor zichligi;
- 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 o'tdi Xasanov S. " 6 " may

Vaqt 8. 00 maktab 33 **sinf** 7

Dars o'rni Sport zal **o'quvchilar soni** 30 ta

Shundan o'g'il bolalar 15 ta **Qizlar** 15 ta

Guruhlar soni 1 ta **Kuzatuvchi** Ulanova G. **Yil boshidan**

dars nomeri 45

Dars vazifalari:

- Akrobatika: umbaloq oshish texnikasini o'rgatish.*
- Ko'pri holatida turish texnikasini takomillashtirish.*
- Gimnastika devorida tebranish mashqlarini mustahkamlash.*

Dars qismlari	Darsdagi faoliyatlari	Faoliyat	Mashqlar vaqti					
Tayorlov qismlari	Saflash, raport qabul qilish. Salomlashish. Dars vazifasi e'lon 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	6/55//				10//		
	URM bajartirish uchun to'rt qatorga saflash	7/10//			15//			
	1-mashqni eshitish.	7/20//					10//	
	1-mashqni bajarish.	7/40//	20//					
	2-mashqni eshitish.	7/50//					10//	

	2-mashqni bajarish	8/10//	20''					
	3-mashqni eshitish.	8/20//					10''	
	3-mashqni bajarish	8/40//	20''					
	4-mashqni eshitish.	8/55//					15''	
	4-mashqni bajarish	9/15//	20''					
	5-mashqni eshitish.	9/25//					10''	
Asosiy qisim	5-mashqni bajarish	9/45//	20''					
	6-mashqni eshitish.	9/55//					10''	
	6-mashqni bajarish	10/15//	20''					
	7-mashqni eshitish.	10/25//					10''	
	7-mashqni bajarish	10/45//	20''					
	8-mashqni eshitish.	11'					15''	
	8-mashqni bajarish	11/20//	20''					
Asosiy qisim	Mashg'ulot o'rnini jihozlash.	12/20//			1'			
	Qayta saflash.	12/40//	20''					
	Guruhga vazifani tushuntirish.	14/50//					2/10/ /	
	Mashg'ulot o'rniga borish.	17''			2/10//			
	Akrobatika: umbaloq oshish texnikasini o'rgatish	24'	3'	2/			2/	
	Navbat kutish	24/20//		20''				
	Ko'prik holatida turish texnikasini takomillashtirish	29/30//	2/10//	1/			2/	
	Bo'sh vaqt	29/50/				20''		
	Gimnastika devorida tebranish mashqlarini mustahkamlash	38'	4/10//			2/	2/	
Yakuniy qisim	Navbat kutish	38/10/		10''				
	Engil yugurish	40'	50''					
	Nafasni roslash	40/15/					15''	
	Saflash uyga vazifa berish Xayrlashish	45'	20''		2/		2/ 25//	
	Jami	45/00//	18/20/ /	5/15//	5/25//	2/30//	13/3 0//	

Formula: $T_{jf} 100\% M_{zich} \text{ ————— } T_{uv} 40.4\%$

$U_{zich} \text{ ————— } T_{mmsv} 100\% T_{uv} 94\%$

Yurak qon-tomir urishini o'lchashni (Pul'sometriya) o'tkazish uslubi

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, yaniy 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 tebranishi, kengayib-torayishi demakdir.

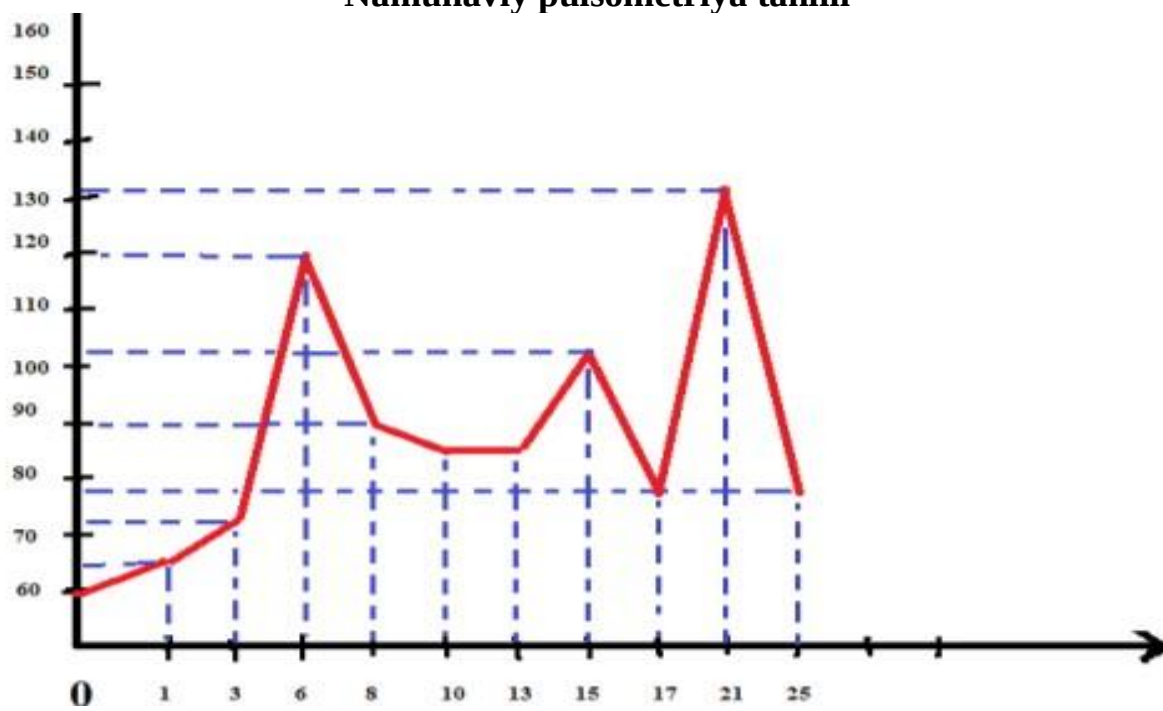
Puls asosan bilakning ichki yuzasida, bilak arteriyasi sohasida aniqlanadi. Buning uchun tekshiriluvchining bilak bo'g'imi qo'l bilan shunday ushlanadiki, bosh barmoq bilakning ichki tomonida, boshqa barmoqlar bilan esa uning yuzidagi urib turuvchi bilak arteriyachasi paypaslab topilib, bir oz bosiladi.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



IV. AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

1-MAVZU: Jismoniy madaniyat nazariyasining yetakchi tushunchalari va jismoniy madaniyatining ijtimoiy mohiyati

Bugungi kunda inson faoliyatining jismoniy madaniyat bilan bog'liq bo'lmagan yagona sohasini topish mumkin emas, chunki jismoniy tarbiya va sport umuman jamiyatning va har bir shaxsning alohida e'tirof etilgan moddiy va ma'naviy qadriyatlaridir. So'nggi yillarda jismoniy madaniyat haqida nafaqat mustaqil ijtimoiy hodisa, balki shaxsning barqaror sifati sifatida ham ko'proq gapirilayotgani bejiz emas. Shunga qaramay, shaxsning jismoniy madaniyati fenomeni to'liq o'rganishdan uzoqdir, garchi ruh va tana madaniyati muammolari qadimgi sivilizatsiyalar davrida ko'tarilgan. Jismoniy madaniyat umumiy madaniyat hodisasi sifatida o'ziga xosdir. Aynan u inson rivojlanishidagi ijtimoiy va biologik bog'lanishga imkon beradigan tabiiy ko'prikdir. Bundan tashqari, bu insonda shakllanadigan madaniyatning eng birinchi va asosiy turidir. Jismoniy madaniyat o'ziga xos dualizm bilan tananing holatiga, psixikaga, insonning holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tarixan jismoniy madaniyat, eng avvalo, jamiyatning yosh avlod va katta yoshli aholini mehnatga har tomonlama jismonan tayyorlashdagi amaliy ehtiyojlari ta'sirida shakllangan. Shu bilan birga, ta'lim va tarbiya tizimlarining rivojlanishi bilan jismoniy madaniyat harakat qobiliyatlari va qobiliyatlarini shakllantirishning asosiy omiliga aylandi. Jismoniy madaniyatning mohiyatini anglashning sifat jihatidan yangi bosqichi uning intellektual, axloqiy, estetik tarbiyaning samarali vositasi sifatida shaxsning ma'naviy sohasiga ta'siri bilan bog'liq. Va agar jismoniy mashqlarning insonning biologik mohiyatiga: uning sog'lig'iga, jismoniy rivojlanishiga, morfologik va funktsional tuzilmalariga katta ta'sirini isbotlashning alohida ehtiyoji bo'lmasa, uning ma'naviyat rivojlanishiga ta'siri alohida tushuntirish va dalillarni talab qiladi. Aytish mumkinki, hozirgi vaqtda ta'limga bo'lgan intilish ilgari hech qachon namoyon bo'lmaganidek, juda keskin tarzda namoyon bo'lmoqda va har yili bu keskinlik kuchayib bormoqda. Hayotning o'zi [muqarrar](#), [halokatli](#) tarzda har bir insonni bilim va tushuncha bilan qurollanishga undaydi. Shuning uchun yashash uchun, bu shovqin va shovqinga moslashish uchun mustaqil ravishda keng ko'lamli bilimlarni o'zlashtirish uchun ma'lum ko'nikmalar kerak bo'ladi. [turli sohalar](#) faoliyat, shu jumladan, jismoniy tarbiya sohasidagi salomatlikni saqlash uchun juda muhim bo'lgan faoliyat - har qanday faoliyat turida natijalarga erishish uchun asosdir .

Ta'lim umuman shaxsni maqsadli, har tomonlama rivojlantirish muammolarini hal qiluvchi pedagogik tizim sifatida qaratiladi. Jismoniy tarbiya uning ajralmas qismi sifatida bu ma'noda istisno emas. Jismoniy madaniyatni rivojlantirishning bir qator kontseptsiyalarida ta'limga alohida e'tibor qaratilgan, lekin ko'proq odamlarning jismoniy madaniyatga bo'lgan munosabatini tubdan o'zgartirish, uning ulkan milliy va shaxsiy insoniy qadriyatini umumiy tushunish zarurligi tasdiqlanadi. .

Jismoniy madaniyat, shaxs [kabi tushunchalarni anglash](#), uni real hayotga tatbiq etishning "texnikasini" ishlab chiqish vaqti keldi va yosh avlodni jismoniy tarbiya va tarbiyalashda hal qiluvchi omil ongli motivatsiyani maqsadli shakllantirish va

mustahkamlash bo'lishi kerak. chuqur bilim va e'tiqodlarga va sog'ligingiz haqida doimo o'zingizga g'amxo'rlik qilish zarurligiga asoslangan. Bunday holda, majburiy ta'limdan boshlab uzluksiz jismoniy tarbiya g'oyasini amalga oshirish, insonni o'z sog'lig'iga g'amxo'rlik qilishga o'rgatish, butun hayoti davomida ushbu faoliyat sohasida o'z-o'zini tarbiyalash bilan shug'ullanish muhimdir. Madaniyat - bu shaxsning ijodiy ijodiy faoliyati. "Madaniyat" rivojlanishining madaniy-psixologik jarayonining asosi va mazmuni, eng avvalo, insonning jismoniy va aqliy qobiliyatlarini, uning axloqiy va estetik fazilatlarini rivojlantirishdir. Bundan kelib chiqadiki, jismoniy madaniyat jamiyatning umumiy madaniyatining bir qismi bo'lib, sog'liqni saqlashni yaxshilash, insonning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish va ulardan ijtimoiy amaliyot ehtiyojlariga muvofiq foydalanishga qaratilgan ijtimoiy faoliyat sohalaridan biridir. Jamiyatda jismoniy madaniyat holatining asosiy ko'rsatkichlari: odamlarning sog'lig'i va jismoniy rivojlanishi darajasi; jismoniy madaniyatdan tarbiya va ta'lim sohasida, ishlab chiqarishda, kundalik hayotda foydalanish darajasi, bo'sh vaqt tarkibi; jismoniy tarbiya tizimining tabiati, ommaviy sportni rivojlantirish, sport yutuqlari va boshqalar.

Jismoniy madaniyatning asosiy elementlari: jismoniy mashqlar, ularning komplekslari va ulardagi musobaqalar, tanani chiniqtirish, mehnat va maishiy gigiena, turizmning faol-harakat turlari, jismoniy mehnat aqliy xodimlarning faol dam olish shakli sifatida.

Jamiyatda jismoniy madaniyat xalq mulki bo'lib, "ma'naviy boylik, axloqiy poklik va jismoniy barkamollikni o'zida uyg'unlashtirgan yangi shaxsni tarbiyalash"ning muhim vositasidir. Bu odamlarning ijtimoiy va mehnat faolligini, ishlab chiqarishning iqtisodiy samaradorligini oshirishga yordam beradi, jismoniy tarbiya harakati davlat va jamoat tashkilotlarining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ko'p tomonlama faoliyatiga asoslanadi. Xalqning jismoniy madaniyati uning tarixining bir qismidir. Uning shakllanishi, keyingi rivojlanishi mamlakat iqtisodiyotining shakllanishi va rivojlanishiga, uning davlatchiligiga, jamiyatning siyosiy va ma'naviy hayotiga ta'sir ko'rsatadigan bir xil tarixiy omillar bilan chambarchas bog'liq. Tabiiyki, jismoniy madaniyat tushunchasiga xalqning ongi, iste'dodi, qo'l san'ati bilan yaratilgan hamma narsa, uning ma'naviy mohiyatini ifodalovchi barcha narsalar, dunyoga, tabiatga, inson borlig'iga, insoniy munosabatlarga qarash kiradi. Jismoniy madaniyatning tarixdan oldingi davri insonning barcha jismoniy va aqliy faoliyati bevosita yashash sharoitlarini ta'minlash bilan chegaralangan davrda ildiz otgan. Gap shundaki, bu sharoitda, tabiat bilan davom etayotgan kurashda ajdodlarimizni kompleks rivojlantirishga mashq qilish, insonning shakllanishiga xizmat qilgan.

Jamiyatdagi har qanday o'zaro ta'sir insonning motorli faoliyati bilan oqlanadi, unga qo'yiladigan talablar doimiy ravishda oshib boradi. Jamiyatga sog'lom, mehnatsevar, mehnatsevar fuqarolar ko'proq kerak. Ma'lumki, bu muammo shaxsning jismoniy madaniyati sharoitida hal qilinadi.

Sotsializatsiyaning turli bosqichlarida shaxs jismoniy madaniyatining ijtimoiyligining birinchi jihatlaridan biri sotsial-madaniy jihatdir. Ijtimoiylikning bu

ko‘rinishi madaniyatning umumiy tushunchasi bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, u “inson-jamiyat” tizimidagi sub’yektlar faoliyatining xilma-xilligi, shu jumladan ushbu faoliyat natijalari sifatida qaraladi. Shuningdek, ularga erishish vositalari va usullari. Jismoniy madaniyatning ijtimoiyligi jamiyatda faoliyat yurituvchi va takomillashtiruvchi tashuvchi, iste‘molchi va yaratuvchi nuqtai nazaridan shaxs orqali namoyon bo‘ladi. Bundan tashqari, jismoniy madaniyatning ijtimoiyligi uning integral komponentida namoyon bo‘ladi: Madaniy rivojlanishning kontseptual jarayoni nuqtai nazaridan, bu insonning jismoniy rivojlanishini nazarda tutadigan faoliyat sohasi bilan bog‘liq; Qobiliyatlar, imkoniyatlar, ijtimoiy munosabatlar va boshqalar tizimiga asoslangan ma‘naviy ishlab chiqarishga asoslangan kontseptsiya nuqtai nazaridan; "Inson-inson" va "inson-jamiyat" tizimlarida munosabatlar va boshqaruvni ongli ravishda tashkil etishga qaratilgan kontseptsiya nuqtai nazaridan, ta'sir qilish orqali shaxsning jismoniy madaniyatini tarbiyalashga uslubiy yondashuvlar asosida. motivatsion sohada. Jismoniy madaniyatning sotsiallik jihatidagi integrativ komponentini ham jamiyatning umumiy madaniy jarayoni bilan bog‘liq holda ham, uni asoslovchi yondashuvlar (pedagogik, sotsiologik, psixologik, tibbiy-biologik va boshqalar) nuqtai nazaridan ham ko‘rib chiqish mumkin. inson jismoniy madaniyatining turli jihatlari. Jismoniy madaniyat insonga butun umri davomida hamroh bo‘ladi va har qanday yosh bosqichida dolzarb bo‘lib, ma‘lum bir yoshga xos bo‘lgan o‘ziga xos muammolarni hal qiladi. Zamonaviy jamiyatda insonning jismoniy madaniyati hayot uchun qanchalik muhim ekanligini, shaxsning jismoniy madaniyatini tarbiyalashda kuzatish va uzluksizlikni ta‘minlashga qanchalik jiddiy yondashish kerakligini isbotlashning hojati yo‘q.

Inson jamiyatda ulg‘ayib, kamol topib, o‘zi uchun ham, yaqinlari uchun ham, butun jamiyat uchun ham yaxshilik yaratishga chaqiriladi. SHuning uchun ham shu nuqtai nazardan “professionalning jismoniy madaniyati” tushunchasi kelajakdagi kasbiy faoliyatini ishlab chiqarishda amalga oshirishga tayyorgarlik jarayonida shakllanadigan yanada muhim ijtimoiy ahamiyatga ega bo‘ladi.

Ijtimoiylikning bu jihati zamonaviy talaba yoshlarning jismoniy tarbiya jarayonining vazifalariga qaratilgan.

3. Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati fani o‘quv predmeti sifatida

Jismoniy madaniyat nazariyasi fani jismoniy tarbiya va sport hamda organizmga ta'sir ko'rsatadigan biologik umumiy qonun qoidalarini o'rganadi va umumlashtiradi. Jismoniy madaniyat tizimining maqsad va vazifalarini, vosita va usuliyatlarini, tamoyillarini, jismoniy yuklama va uni qo'llash qonuniyatlarini, jismoniy tarbiyaning zvenolaridagi jismoniy tarbiya xususiyatlarini, jismoniy tarbiyaning aqliy, ahloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi bilan bog‘liq bo‘lgan, sport mashg‘uloti va uni qonuniyatlarini ochib beradi. Jismoniy tarbiya nazariyasi amaliyot bilan chambarchas bog‘langan holda rivojlanib boradi Rivojlanish manbaii bo‘lib respublikamizda olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar va ilhor tajribalar hisoblanadi. Inson ham, jamiyat ham umuman o‘zini obyektiv rivojlanish qonunlarini bekor qila olmaydi va o‘zgartira

olmaydi, chunki ular insonga bog'liq bo'lmagan holda mavjuddir. Masalan, organizmni asta-sekin son va sifat jihatdan o'zgarishi, organizmda funksional va tuzilish o'zgarishlar qonuni, organizm va uning hayot sharoiti bilan birligi va h.k. qonunlar. Shunday bo'lsada qonuniyatlar bilan birgalikda tabiiy rivojlanish jarayoniga (jumladan organizmning jismoniy rivojlanishiga) jamiyatni va shaxsni talabiga javob beruvchi ma'lum tuzilishi bo'yicha yo'nalish berib, ta'sir ko'rsatish mumkin. Bu tomondan jismoniy madaniyat, kishining jismoniy rivojlanish jarayoniga maxsus ijtimoiy omil sifatida maqsadga muvofiq ravishda, ta'sir ko'rsatib, jismoniy sifatlar va qobiliyatlarini yo'naltirilgan holda tarbiyalashga yordam beradi. Insonning jismoniy rivojlanishiga ijtimoiy hayot sharoiti, tarbiya, jumladan, jismoniy tarbiya, genetik va akstelerastiya jarayoni ta'sir etadi. Jismoniy madaniyat eng avval yosh avlodni va kattalarni mehnatga tayyorlashdagi, jamiyatning amaliy talablari ta'sirida tarixan ro'yobga chiqdi. Shu bilan birga jamiyatda o'rgatish va tarbiyalash tizimini tashkil topishida, jismoniy madaniyat, asosiy omil sifatida, har xil harakat ko'nikmalari va malakalarini amalga oshirish va kishini faoliyat imkoniyatlarini kengaytirish, jismoniy qobiliyatlarini, shu bilan birga intellektual, axloqiy va estetik tarbiyani amalga oshirish organik ravishda kirib keldi. Texnika taraqqiyoti sharoitida, mehnat xarakterini va hayot sharoitini o'zgarishi, kishining jismoniy madaniyatini o'zgartirishda katta boylik sifatida, kasallikning oldini olish, organizmning funksional ishini yaxshilashni, ish faoliyatini oshirishi va saqlab turishda, qisqacha qilib aytganda, sog'lig'ini saqlay va mustahkamlashda uning jismoniy holatini eng yuqori darajadagi vosita sifatida qo'llaniladi.

4. Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiylatining asosiy tushunchalariga ta'rif: "Jismoniy madaniyat", "Jismoniy tarbiya", "Jismoniy rivojlanish", "Jismoniy tayyorgarlik", Jismoniy madaniyat va sport fani tuzilishining metodologik asoslari

Jismoniy tarbiya – pedagogik jarayon bo'lib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan. Mana shu ta'rifda jismoniy tarbiyaning insonni tarbiyalashning mustaqil turi sifatidagi o'ziga xosligi ta'kidlab o'tilgan.

Jismoniy madaniyat – jamiyat a'zolari jismoniy kamolotga erishishini maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirish uchun maxsus vositalar, uslublar va sharoitlarni yaratish hamda ulardan rastional foydalanish bo'yicha erishilgan yutuqlarning majmuasidir. Jismoniy madaniyat umumiy madaniyatning bir qismi bo'lib, muayyan tarixiy sharoitlar mahsulidir. Jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy tushunchalari ichida jismoniy madaniyat keng, jamlovchi tushuncha bo'lib, jismoniy tarbiya tushunchasining tarkibiy qismi sifatida uch xil yo'nalishga ega bo'lgan jarayonni o'z ichiga oladi (B.A. Ashmarin 1979): - Maktab fizkulturasini; - Moddiy boyliklar; - Ma'naviy boyliklar. Jismoniy madaniyat harakati – ijtimoiy yo'nalish bo'lib, buning oqimida kishilarni birgalikda, jismoniy madaniyat boyliklarini ishlatish va ko'paytirishga qaratilgan faoliyatdir.

Jismoniy tayyorgarlik – erishilgan va birlashgan ishchanlikni, amaliy harakatdagi ko'nikma va malakalarni maqsadli faoliyatning samaradorligiga ta'sir

ko'rsatish bo'yicha tashkil topgan jismoniy tayyorgarlik natijasidir. Jismoniy tarbiyada uchta asosiy yo'nalish mavjud bo'lib, inson jismoniy tarbiyasi ana shu yo'nalish asosida amalga oshiriladi. Ular umumiy jismoniy tayyorgarlik, kasbhunar jismoniy tayyorgarligi, sport tayyor-garligidir. Umumiy jismoniy tayyorgarlik sog'liqni mustahkamlashga, keng doirada harakat malakalari va ko'nikmalariga ega bo'lishiga, o'zidan keyingi maxsus tayyorgarlikka zamin bo'lishi uchun xizmat qiladigan asosiyharakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Jismoniy kamolot – bu har tomonlama jismoniy tayyorgarlik va garmonik jismoniy rivojlangan, mehnat va boshqa sohalardagi talablarga javob bera oladgan individual talantining yuqori darajada rivojlanganligini ko'rsatadi, shaxsni har tomonlama rivojlanish va uzoq yillar sog'ligini mustahkamlash qonuni bilan murosada bo'ladi.

3. “Sport”, “Jismoniy madaniyat tizimi”, sport musobaqalari, sport harakati, sport faoliyati, sport tayyorgarligi, sport tayyorgarligi, sport maktabi tizimi, sport mashg'ulotlari, mashq bilan chiniqqanlik, tayyorgarlik darajasi, “sport mashg'ulotlari tizimi, sport ko'rsatkichlari, sport natijalari tushunchalariga umumiy tavsif 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 baxolash va taqqoslash, sport soxasidagi konkurensiyalarni o'ziga nisbatan boshqarishdir. Sport musobaqalari, boshqalar bilan muloqotda bo'lishni kerakli omili, shaxsni tashkil topishini vositasi, inson imko-niyatlarini anglab yetish, etalon ko'rsatkichlarini tuzishga qaratilgan.

Sport musobaqalarini maqsadi - kuchli sportchilar va komandalarni aniqlash, sport maxoratini takomillash-tirish, jismoniy madaniyat va sportni targ'ibot qilish, sport tashkilotlari, murabbiylar, sportchilar, hakamlar faoliyatiga ob'ektiv baxo berishdir.

Sport harakati - ijtimoiy harakatning maxsus shakli bo'lib, tuzish, rivojlanish, saqlash, sport boyliklarini qabul qilish va almashish, shaxsni tashkil topishi uslubi, jamiyatga ishchi kuchi 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 tomonla-ridan biridir. Sport harakati tarixan quyi-dagi shakl-larni: 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 rivoj-lanishi 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

musoba-qani 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 tayyor-garligi tizimi va sport maktabi deb yuritiladi.

Sport tayyorgarligi tizimi - bilim, vositalar, uslublar, shakllar va shu muxitda tashkil qilish bilan sportchini eng yaxshi darajada tayyorlashni ta'minlash, shuningdek sportchini tayyor-lashni amaliy faoliyatidir.

Sport maktabi - sportchilarni tayyorlashni yagona tizimi bo'lib, bir guruh mutaxassislarini ijobiy izla-nishga 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 xodisa bo'lib, u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yo'nalti-rilgan 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 vosita-lardan foydalanishni o'z ichiga oladi.

Umuman sport mashg'uloti sportchini tayyorlashda biologik va psixologik o'zgarishlarining murakkab majmua-sini yuzaga keltirib, natijada “*mashq bilan chiniqqanlik*”, “*tayyorgarlik*”, “*sport formasida bo'lishlik*” darajasini yaxshilanishiga olib keladi. “*Mashq bilan chiniqqanlik*” tushunchasi odatda mashg'ulot ta'siri 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 chiniq-qanlik” atamasidan kengroq bo'lib, tayyorgarlikni qaysi darajada, ekanligini ko'rsatadi.

“Sport mashg'ulotlari tizimi” – bu sportchilar tayyorlashda beriladigan bilimlarni, tamoyillarni, uslub-lari va sport ko'rsatkichini, shuningdek mashg'ulot jarayonini boshqarish va tashkil qilishda amaliy faoliya-tini 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 tas-nifi bo'lib, ma'lum vaqt ichida yoki sport musobaqalarida qatnashishini umumlashgan yakunidir.

Jismoniy madaniyat o'z mohiyatiga ko'ra ijtimoiy hodisadir. Ko'p qirrali ijtimoiy hodisa sifatida u ijtimoiy voqelikning ko'p jihatlari bilan bog'liq bo'lib, odamlar turmush tarzining umumiy tuzilishiga tobora chuqurroq kirib bormoqda. "Jismoniy madaniyatning ijtimoiy tabiati jamiyatning ijtimoiy zaruriy faoliyati sohalaridan biri sifatida mehnatga va inson hayotining boshqa shakllariga bevosita va bilvosita ehtiyojlar, jamiyatning undan keng foydalanishga bo'lgan intilishlari bilan belgilanadi. ta'limning muhim vositalari va ishchilarning o'zlarini takomillashtirishdan manfaatdorligi". Jismoniy madaniyat insonning jismoniy tabiatiga ta'sir ko'rsatib, uning hayotiyligi va umumiy qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi. Bu esa, o'z [navbatida](#), ma'naviy imkoniyatlarni yuksaltirishga xizmat qiladi va pirovardida shaxsning har tomonlama barkamol rivojlanishiga olib keladi. "Jismoniy madaniyatni faqat uning sog'lomlashtiruvchi ta'siriga, tanani mustahkamlashga kamaytira olmaysiz - bu soddalashtirish bo'lardi. Bu uning ilhomlantiruvchi rolini ijodiy kuchlar manbai, baquvvat, quvnoq tuyg'u sifatida ko'rmaslikni anglatadi.

Jismoniy madaniyat tarixiy shartli hodisadir. Uning kelib chiqishi qadimgi davrlarga borib taqaladi. U, umuman madaniyat kabi, odamlarning ijtimoiy-tarixiy amaliyotining natijasidir. Mehnat jarayonida odamlar atrofdagi tabiatga ta'sir ko'rsatib, ayni paytda o'z tabiatini o'zgartiradilar. Insonlarni hayotga, eng avvalo, mehnatga, shuningdek, boshqa zarur faoliyatga tayyorlash zarurati jismoniy madaniyatning paydo bo'lishi va yanada rivojlanishini tarixan belgilab berdi. Jismoniy madaniyat ijtimoiy ijtimoiy hodisa ekanligiga shubha yo'q. Bularning barchasi uning insoniyat jamiyatining paydo bo'lishi bilan birga paydo bo'lganligi va rivojlanganligidan dalolat beradi. Uning tashqarisida u mavjud bo'lishi mumkin emas. Ta'limning boshqa turlari bilan birlikda jismoniy tarbiya shaxsni har tomonlama barkamol rivojlanishining ajralmas omili hisoblanadi.

Jismoniy madaniyatning ijtimoiy tabiati jamiyatning ijtimoiy zaruriy faoliyati sohalaridan biri sifatida mehnatga va inson hayotining boshqa shakllariga bevosita va bilvosita ehtiyojlar, jamiyatning undan eng muhimlaridan biri sifatida keng foydalanishga bo'lgan intilishlari bilan belgilanadi. ta'lim vositalari va ishchilarning o'zlarini takomillashtirishdan manfaatdorligi.

Shaxsning imkoniyatlarini ochib berish insonning o'ziga ishonch, qat'iyat, jasorat, istak va qiyinchiliklarni engish uchun haqiqiy imkoniyat kabi shaxsiy fazilatlarini shakllantirishga yordam beradi. Mehnat harakatlariga nisbatan bunday rivojlanish mezonini uning insonning jismoniy faoliyatiga taalluqli ishlab chiqarish talablariga muvofiqligi hisoblanadi. Agar inson vosita faoliyatini kengaytirish va ishlab chiqarishda sub'ekt operatsiyalarini samarali namoyon qilish imkoniyati nuqtai nazaridan ko'p qirrali bo'lsa, jismoniy qobiliyatlar rivojlanadi deb taxmin qilishimiz mumkin. Bu jarayonda jismoniy madaniyat yetakchi o'rinni egallaydi. Jismoniy madaniyat haqiqiy (amaliy) va ideal (aqliy) faoliyatning birligidir. Bu faoliyat jarayonida shaxs ijtimoiy va tabiiy muhit bilan aloqa va munosabatlarga kirishadi.

Jismoniy madaniyatning funksiyalarini 4 guruhga bo'lish mumkin:

Umumiy rivojlanish va tanani mustahkamlash (jismoniy fazilatlar va qobiliyatlarni shakllantirish va rivojlantirish, vosita ko'nikmalarini yaxshilash,

salomatlikni mustahkamlash, involyutsiya jarayonlariga qarshi kurashish va ularni ushlab turish va boshqalar).

Jismoniy madaniyatning o'ziga xos funksiyalarini aniqlab, konkretlashtirib, quyidagilarni ajratib ko'rsatish mumkin: [tarbiyaviy](#), amaliy, "sport", rekreatsionsog'lomlashtirish va reabilitatsiya.

Mehnat faoliyatiga va Vatan himoyasiga tayyorgarlik (samaradorlikni oshirish, noqulay mehnat sharoitlariga qarshilik, jismoniy harakatsizlik, kasbiy va amaliy tayyorgarlik va boshqalar).

Faol dam olish va ishlamaydigan vaqtdan oqilona foydalanish ehtiyojlarini qondirish (o'yin-kulgi, o'yinlar, kompensatsiya). Insonning irodaviy, jismoniy sifatlari va motor imkoniyatlarini eng yuqori darajada ochib berish. Jismoniy va aqliy faoliyat, qobiliyatlarning normal ishlashi cheklangan sharoitlarda mumkin. Jismoniy tarbiya bu imkoniyatlarni kengaytiradi, shuningdek, inson va o'rtasidagi zarur muvozanatni saqlash muammosini hal qiladi. muhit vosita, hissiy va boshqa jihatlarda. Jismoniy mashqlar nafaqat salomatlikni mustahkamlash, balki inson tanasini ijtimoiy hayotning turli ehtiyojlariga moslashtirish, individual ijodkorlikning namoyon bo'lishiga yordam berish uchun ham qo'llaniladi. Jamiyatda jismoniy tarbiya eng muhim vositadir ma'naviy boylik, axloqiy poklik va jismoniy barkamollikni uyg'unlashtirgan yangi shaxsni tarbiyalash. Bu odamlarning ijtimoiy va mehnat faolligini, ishlab chiqarishning iqtisodiy samaradorligini oshirishga yordam beradi. Jismoniy tarbiya harakati davlat va jamoat tashkilotlarining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ko'p tomonlama faoliyatiga asoslanadi. Hozirgi bosqichda ommaviy jismoniy tarbiya harakatini jamiyatning barcha qatlamlarini qamrab olgan ilmiy asoslangan jismoniy tarbiya tizimiga asoslangan umummilliy harakatga aylantirish vazifasi hal etilmoqda. Aholining turli yosh guruhleri jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi uchun dasturbaholash standartlarining amaldagi davlat tizimlari.

Davlat dasturlari bo'yicha majburiy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari maktabgacha ta'lim muassasalarida, barcha turdagi ta'lim muassasalarida, armiyada, korxonalarda va hokazolarda - ish kunida (ishlab [chiqarish gimnastikasi](#), jismoniy tarbiya tanaffuslari va boshqalar) o'tkaziladi. Korxonalar, muassasalar, o'quv yurtlari va boshqalarda ommaviy sport va sog'lomlashtirish ishlarini tashkil etish uchun jismoniy tarbiya jamoalari tashkil etilgan.

Yuqorida ta'kidlab o'tilganidek, insonning jismoniy madaniyati uning umumiy madaniyati bilan uzviy bog'liqdir, chunki jismoniy madaniyatli shaxsga xos bo'lgan xususiyatlar axloqiy, estetik va psixofizik jarayonlar kabi bir xil psixofizik (tabiiy) moyilliklar va psixofizik jarayonlar asosida shakllanadi va rivojlanadi. insoniyat madaniyatining boshqa turlari. Shuning uchun jismoniy mashqlar bilan shug'ullanayotganda, inson nafaqat jismoniy imkoniyatlarini rivojlantiradi va yaxshilaydi, balki boshqa shaxsiy xususiyatlar - axloqiy, estetik, shuningdek, jasorat, iroda, tashabbuskorlik, bag'rikenglik va boshqalarni shakllantiradi.

Shaxsning jismoniy madaniyati deganda jismoniy mashqlar jarayonida orttirilgan va insonning o'z jismoniy tabiatini (tanasini) har tomonlama va uyg'un ravishda

yaxshilashga, sog'lom turmush tarzini olib borishga faol intilishida ifodalangan insoniy xususiyatlar majmui tushuniladi. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanar ekan, inson o'zini, boshqalarni va boshqalarni bilib oladi dunyo. U tashabbuskorlik, mustaqillik va ijodkorlikni faol rivojlantiradi, o'z dunyoqarashi va fikrlash usullarini, individual xarakter xususiyatlarini, boshqa odamlarning harakatlariga va o'z harakatlariga tanqidiy munosabatni shakllantiradi. Jismoniy faollik natijasida orttirilgan bu barcha ijobiy xususiyatlar insonni nafaqat jismoniy madaniyatli shaxs sifatida, balki har tomonlama va barkamol rivojlangan, inson umumiy madaniyatining yuksak darajasini aks ettiruvchi yaxlit shaxs sifatida ham tavsiflanadi. Jismoniy tarbiya chekish, spirtli ichimliklarni iste'mol qilish va boshqalar kabi yomon odatlarga qarshi turishga yordam beradi.

“Inson tanasi faoliyatining har tomonlama barkamol, har tomonlama rivojlanishi tarbiya va ta’limning umumiy maqsadi bo‘lishi kerak, ularning vazifalari faqat alohida farqlanadi: tarbiya insonning axloqiy fazilatlarini va uning o‘z sohasidagi irodaviy ko‘rinishlarini qamrab oladi; demak, shaxsning axloqiy xislatini kamol toptirishga yordam beradi, tarbiya esa tizimli aqliy, estetik va jismoniy rivojlanishni anglatadi; u yoshni o'zi olgan his-tuyg'ulari va taassurotlarini ajratib olishga, ularni bir-biri bilan solishtirishga va g'oyalardan mavhum tushunchalarni shakllantirishga, o'rganilgan haqiqatlar asosida duch kelgan hodisalarni aniqlashga va nihoyat, maksimal darajada maqsadga muvofiq harakat qilishga o'rgatishi kerak. qat'iyatlilik.

Jismoniy tarbiya ta'lim tizimining tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, inson salomatligini mustahkamlash va uning to'g'ri jismoniy rivojlanishiga qaratilgan. Aqliy tarbiya, axloqiy-estetik, mehnat tarbiyasi va tarbiyasi bilan birlikda jismoniy tarbiya shaxs shaxsini har tomonlama kamol toptirishga yordam beradi. Maktab va ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya bo'yicha ishlar davlat dasturi asosida olib borilmoqda.

Bundan tashqari, kundalik rejimda dam olish tadbirlarini (ertalabki mashqlar, jismoniy tarbiya tanaffuslari va boshqalar), darsdan tashqari vaqtlarda ommaviy jismoniy tarbiya va sport ishlarini (sport bo'limlari, umumiy jismoniy tayyorgarlik guruhlar, sport musobaqalari va dam olish tadbirlari) o'tkazish rejalashtirilgan. , salomatlik kunlari , sport va sog'lomlashtirish lageridagi mashg'ulotlar). Dasturda dars turlari (nazariya, amaliyot), sport (gimnastika, yengil atletika, chang'i tayyorlash, suzish, turizm va sport o'yinlari) va o'quv yili bo'yicha soatlar hisobi ko'rsatilgan jismoniy tarbiya darslarining namunaviy tematik rejasi tavsiya etiladi. . Jismoniy tarbiya nazariyasiga oid mavzularning mazmuni, shuningdek, sport texnikasini o'zlashtirishda o'quvchilar egallashi lozim bo'lgan bilim va ko'nikmalar miqdori keltiriladi.

Yosh avlod jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: tananing salomatligini mustahkamlash va chiniqtirish, to'g'ri jismoniy rivojlanish, bolalar va yoshlarga zarur vosita ko'nikmalarini etkazish, ularning jismoniy qobiliyatlarini yaxshilash, eng muhim axloqiy fazilatlarni shakllantirishga ko'maklashish. va irodaviy fazilatlar. Jismoniy tarbiya jismoniy qobiliyatlardan tashqari axloqiy va irodaviy fazilatlarni shakllantirish va rivojlantirishga yordam beradi: mushaklar kuchi, jismoniy chidamlilik, chaqqonlik, reaktsiya tezligi, harakat tezligi .

P.F ning zamondoshlaridan biri Lesgaft jismoniy tarbiya natijalaridan birini tasvirlab berdi :

“Jismoniy tarbiya darslari har kuni o‘tkazildi. Ularning dasturiga gimnastika, o‘yinlar, qilichbozlik, konkida uchish, jismoniy mehnat (duradgorlik) kiradi. Ushbu tadbirlarning natijalari hayratlanarli edi. Bir yil ichida zaif, rangpar, letargik qizlar kuchli, baquvvat, qat’iyatli va chidamli odamlarga aylanishdi. Jismoniy tarbiya jarayonida jasorat, jasorat, qat’iyat, tashabbuskorlik, topqirlik, irodalilik, jamoaviy harakat qobiliyatlari, tashkilotchilik, ongli intizom, do‘stlik va do‘stlik tuyg‘usi, mehnatda aniqlik, tartiblilik va boshqalar kabi axloqiy va irodaviy fazilatlar. .. tarbiyalanadi. Buning uchun o‘quv-mashg‘ulot mashg‘ulotlarini, sport musobaqalarini va jismoniy tarbiya jamoasining butun hayotini pedagogik jihatdan to‘g‘ri tashkil etish katta ahamiyatga ega.

Bir oz o‘ylab ko‘ring ko‘proq ta’sir qiladi intellektual rivojlanish bo‘yicha sport va jismoniy madaniyat.

Sportda vosita tajribasini o‘zlashtirish samaradorligi vosita harakatining (jismoniy mashqlar) psixologik tuzilishini shakllantirish usuli va darajasi bilan bog‘liq. Ongli vosita harakatini shakllantirish jarayoni o‘zboshimchalik bilan boshqariladigan harakat bo‘lib, muhim intellektual faoliyat bilan birga keladi, u o‘quv jarayonida ataylab ta‘minlanishi va yo‘naltirilishi kerak. Ishtirokchilarning ongiga kiradigan ma‘lumotlar murakkab va ko‘p bosqichli qayta ishlanadi.

O‘rganish va takomillashtirishda vosita faoliyati Sportda fikr va harakat o‘rtasidagi bog‘liqlikning uchta shakli mavjud:

Intellektual faoliyat vosita harakatining bajarilishiga hamroh bo‘ladi va fikrlash jarayoni to‘g‘ridan-to‘g‘ri boshqaruvchi va harakatlarni tartibga soluvchi funksiyalarni bajaradi;

Tafakkur amaliy harakatdan oldin turadi va harakatni rejalashtirish va dastlabki tashkil etishda ishtirok etadi;

Fikrlash u tomonidan amalga oshirilgan vosita harakatini tahlil qilish va baholashda ishtirok etadi.

Fikr va harakat o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikning uchchala turi ham nafaqat shakli, balki xarakteriga ko‘ra ham farqlanadi va sport bilan shug‘ullanuvchilarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishga ma‘lum darajada ta’sir ko‘rsatadi.

Jismoniy tarbiya darslari muloqot fonida, jamoada, o‘qituvchi rahbarligida ishlab chiqiladi. Aynan muloqot o‘quvchilarning axloqiy fazilatlarini shakllantirishning eng kuchli omili bo‘lib, ular darsning boshidanoq jamoada o‘z ishtirokini anglay boshlaydilar va qoidalar va buyruqlarga muvofiq o‘z harakatlarini nazorat qilishni o‘rganadilar. , ularni boshqalarning harakatlari bilan bog‘lang. Shunday qilib, iroda mustahkamlanadi, intizom rivojlanadi, axloqiy xulqatvor me‘yorlariga rioya qilish odati shakllanadi.

Jismoniy madaniyatning insonparvarlik ahamiyati inson haqidagi bilimlarning yaxlitligiga erishish, zamonaviy dunyoda insoniy qadriyatlarning ma‘nosini tushunish, madaniyatdagi o‘z o‘rnini tushunish, madaniy o‘zini o‘zi anglash, madaniy faoliyatni o‘zgartirish qobiliyati va imkoniyatlarini rivojlantirishni o‘z ichiga oladi. U shaxsning ma‘naviy va jismoniy kuchlarini uyg‘unlashtirish, salomatlik, tana madaniyati, ish

samaradorligini oshirish, jismoniy barkamollik, farovonlik va boshqalar kabi umuminsoniy qadriyatlarni shakllantirish orqali namoyon bo'ladi. shaxs, uning qobiliyati va sog'lom va samarali turmush tarzida o'zining muhim kuchlarini to'liq [amalga oshirishga tayyorligi](#); kasbiy faoliyat zarur ijtimoiy-madaniy qulay muhitni yaratishda.

Jismoniy madaniyat jamiyat madaniyatining bir qismi bo'lganligi sababli, u, birinchi navbatda, umumiy madaniy ijtimoiy funktsiyalar bilan tavsiflanadi. Bularga ta'lim, ta'lim, me'yoriy, transformativ, kognitiv, qiymatga yo'naltirilgan, kommunikativ, iqtisodiy va boshqalar kiradi.

Jismoniy mashqlar iroda, halollik, mardlik, mehnat sifatlarini tarbiyalash uchun imkoniyatlar yaratadi; insonparvarlik e'tiqodlarini, raqibga hurmat tuyg'usini rivojlantirish; ijtimoiy faollikni shakllantirish (jamoalar sardori, fizorg, guruhdagi katta, sport hakami). Kurs davomida shaxs huquqiy etikadan saboq oladi. Sportchilar va sportchilarda vatanparvarlik, o'z ishiga sadoqat, sport sha'ni uchun kurash, mehnatsevarlik o'yin maydonchalarini qurish va obodonlashtirish, konki maydonchalarini to'ldirish, ish joylarini tozalashda namoyon bo'ladi. Jismoniy tarbiya jarayonida odam juda ko'p yangi narsalarni o'rganadi, vosita mahoratini o'rganadi, yangi sport inshootlari va natijani yaxshilash usullarini izlaydi. FC sinflari ijodkorlikni rivojlantirish va kognitiv faollikni shakllantirish uchun imkoniyatlar yaratadi.

Tizimli mashqlar kasalliklarning oldini olishga yordam beradi. Bemorlarni reabilitatsiya qilish uchun terapevtik jismoniy madaniyat vositalari qo'llaniladi. Moslashuvchan jismoniy madaniyat jismoniy tarbiya va nogironlar bilan sog'lomlashtirish ishlarining yangi yo'nalishidir. Jamiyat madaniyatining mustaqil qismi sifatida jismoniy madaniyat o'ziga xos ijtimoiy vazifalarni bajaradi. Ikkinchisi umumiylari bilan uzviy bog'liqdir, lekin aniqroq shaklda ular jismoniy madaniyatning ijtimoiy zaruriy faoliyat sifatidagi ijtimoiy mohiyatini, uning jamiyatning jismoniy tarbiya sohasidagi talablarini qondirish qobiliyatini ifodalaydi.

Jismoniy madaniyat insonning jismoniy tabiatiga ta'sir ko'rsatib, uning hayotiyliги va umumiy qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi. Bu esa, o'z navbatida, ma'naviy imkoniyatlarni yuksaltirishga xizmat qiladi va pirovardida shaxsning har tomonlama barkamol rivojlanishiga olib keladi. Demak, insonning asosiy sifat va xossalari shakllantirishda jismoniy madaniyatning roli juda katta.

Inson mavhum fikrlay olishi, umumiy qoidalarni ishlab chiqish va shu qoidalarga muvofiq harakat qilish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak. Lekin faqat fikr yuritib, xulosa chiqara bilishning o'zi yetarli emas – ularni hayotda qo'llay bilish, ko'zlangan maqsadga erishish, yo'lda uchragan to'siqlarni yengib o'tish zarur. Bunga faqat to'g'ri jismoniy tarbiya bilan erishish mumkin.

"Jismoniy va aqliy tarbiya o'rtasidagi chambarchas, ajralmas bog'liqlik shundan kelib chiqadi, buning natijasida ularning vazifalarini ajratib bo'lmaydi va ular o'rtasidagi to'liq uyg'unlik bilan biz insonning axloqiy xarakterining to'liq rivojlanishini kutishimiz mumkin".

Jismoniy madaniyatning shaxsiy fazilatlarini shakllantirishdagi roli uning ijtimoiy mohiyati, albatta, insonparvarlik funktsiyalari, inson ma'naviyatining qator asoslarini rivojlantirish imkoniyatlari bilan bog'liq holda kuchayadi. Turli jismoniy mashqlarni

bajarishning yuqori hissiy foni, ayniqsa hissiy rangdagi musobaqalar shaklida, do'stona jamoaviy harakatlarni bajarishda empatiya, o'zaro yordam, umumiy maqsadlarga erishish uchun o'zaro javobgarlik tendentsiyasini rivojlantirishga yordam beradi. Bularning barchasi ijtimoiy silkinishlar, jamiyatimizdagi chuqur ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar, uning tarkibidagi o'zgarishlar fonida sezilarli darajada oshib bormoqda. Umumiy madaniyat, umuminsoniy qadriyatlar, ma'naviyat tushunchalari bilan uzviy bog'liq bo'lgan sog'lom turmush tarzini, jismoniy barkamollikka erishishni, insonning ko'plab fazilatlarini rivojlantirishni belgilovchi jismoniy madaniyat vositalari. Jismoniy madaniyat mashg'ulotlarining muntazamligi [insonning ixtiyoriy xohishi](#), bu faoliyatga shaxsiy munosabati bilan belgilanadi, ular ong va odatlarda mustahkamlanib, shaxsiy fazilatlarga aylanadi.

Jismoniy madaniyatning insonga, uning shaxsiy fazilatlarini rivojlantirish jarayoniga har tomonlama ta'sirini hisobga olgan holda, ularni shakllantirishning muayyan mezonlariga e'tibor qaratish maqsadga muvofiqdir. Bu insonning jismoniy madaniyati hodisasini uning biologik va ijtimoiy tomonlarini hisobga olgan holda tushunish nuqtai nazaridan qulaydir.

2-MAVZU. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining boshqa fanlar bilan bog'liqligi. Jismoniy tarbiya vositalari, uslubiylati, tamoyillari.

Reja:

- 1. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining boshqa fanlar bilan bog'liqligi**
- 2. Jismoniy tarbiya vositalari.**
- 3. Jismoniy tarbiyaning ta'lim uslubiylati**
- 4. Jismoniy tarbiyaning uslubiyl tamoyillari**

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiylati fanining o'quv rejasidagi boshqa fanlar bilan aloqasi Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiylati o'quv fani sifatida mutaxassislar oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun zarur bilimlar, professional faoliyat jarayonida zaruriy ko'nikma va bilimlar bilan qurollantiradi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiylatining vujudga kelishi va rivojlanishida jamiyat taraqqiyoti va ayrim insonlarning yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ehtiyoj tugilishini anglaganliklari turtki bo'ldi. Bu ehtiyoj qonuniyligni o'rganishga intilishni talab qiladi, uning asosida harbiy ish va mehnatda yuqori natijalarga erishish uchun insonning jismoniy rivojlanishini boshqarish yotadi. Amaliyotning rivojlanishiga qarab muayyan nazariy holatni vujudga keltiruvchi maxsus fan yuzaga keldi. Bu fanni ikki bo'linga ajratish mumkin: Jismoniy tarbiyaning ijtimoiylik predmeti, jismoniy tarbiyani tashkillashtirishning qonuniyligi tarix, sport psixologiyasi va boshqalarning qonuniyligini o'rganuvchi maxsus gumanitar harakterdagi fandir. Jismoniy tarbiya sharoitida (dinamikanatomiya, fiziologiya, biokimyo va biomexanika, jismoniy mashqlar va boshqalar) organizmning rivojlanishi va ishlab turishining qonuniyligini o'rganuvchi biologik xarakterdagi fan. Bu fanlardan olingan umumlashtirilgan malumotlar va ular asosida jismoniy tarbiyaning umumiy qonuniylatini bilish bilan jismoniy tarbiya nazariyasi shugullanadi. Shundayqilib, jismoniy tarbiya nazariyasi pedagogik jarayon sifatida jismoniy tarbiyaning umumiy qonuniylatini o'rganishga

qaratilgan. Bu qonuniyat teng darajada aholining harqanday kontingentini jismoniy tarbiyasiga ham tegishlidir. Jismoniy tarbiya uslubiylatining o`rganish predmeti shugullanuvchilarning aniq yoshiga yo`naltirilgan, ularning kasbiy faoliyati, sport ixtisosligiga ega bo`lgan jismoniy tarbiyaning xususiy qonuniyatini o`rgatishdan iboratdir. Binobarin, jismoniy tarbiyaning uslublari ko`p.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiylati barcha sport- pedagogika fanlari bilan mustahkam bog`langan holda ishlab chiqilgan umumiy qonuniyat nazariyasiga tayanadi, sport-pedagogik fanlaridan olingan aniq malumotlar esa nazariyaning kelajakdagi umumlashtirish predmeti bo`lib hisoblanadi. Nazariya va uslubiylatning pedagogika bilan aloqasi jismoniy tarbiyaning birlamchi vazifasidir. Jismoniy tarbiya jarayonida o`sib kelayotgan avlodning bilim va tarbiyasi sohasida psixologiya va umumiy pedagogikaning yutuqlaridan ijodiy foydalaniladi. Jismoniy tarbiya jarayoni samarali boshqarilishini faqat shugullanuvchilar organizmi ishlabturishining biologik qonuniyatini muntazam hisobga olgan taqdirdagina bilish mumkin. Soglomlashtiruvchijismoniytarbiya Jismoniy tarbiya tarkibiga?davolovchi jismoniy tarbiya ham kiradi. U organizmning vaqtinchalik yo`qotilgan funksional imkoniyatlarini tiklashga ko`maklashadi. Kundalik turmush va dam olish tartibi, ish kuni doirasiga kiritiladigan jismoniy tarbiya gigienasi organizmning joriy holatini yaxshilashga xizmat qiladi, yani asosiy hayot faoliyati uchun qulay funksional fan shakllanishiga ko`maklashadi. Jamiyat madaniyatining tarkibiy qismi bo`lgan jismoniy tarbiya ko`pchilik aloqalarning boshqa qismlari bilan birlashgan, chunonchi jismoniy tarbiya va ommaviy tayyorlangan tomosha tutashgan joyda jismoniy tarbiya paradlari va namunali chiqishlar vujudga keldi.

3. Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiylati fanining vujudga kelishi va rivojlanish bosqichlari

Jismoniy tarbiya tarixi jahon xalqlari madaniy tarixining qismidir. Jismoniy tarbiya tarixi fani qadimgi zamondan to hozirgi kungacha bolgan davlarda jismoniy tarbiya va sportning kelib chiqishi, ivojlanishi va tarraqiy etish qonuniyatlarini organadi. Jismoniy tarbiya tarixi tarixiy fanning mustaqil sohasi, jismoniy tarbiya va sportga doir ilmiy bilimlarning muhim qismidir. Jismoniy tarbiya tarixi jamiyat madaniyatining tarkibiy qismi sifatida vujudga kelishi va tarkib topishi haqida malumotlar beradi. Jismoniy tarbiya va sport tarixi fani qadim zamonlardan boshlab, shu kungacha turli xalqlarda jismoniy tarbiya taraqqiyotining umumiy qonuniyatlarini aniqlash va organish bilan shugullanadi. Uning vazifasi turlicha tarixiy davrlarda jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti, jismoniy tarbiya shakllari, usullari, vositalari va kishilarning sport sohasidagi faolikyatining tahlilini berishdan iborat. Jismoniy tarbiya va sport tarixi fanini organish davrlari: I. Qadimgi dunyoda jismoniy tarbiya (mil.av. VIII mingyillikdan

- mil. IV asrgacha) II. Orta asrlar davrida jismoniy tarbiya (V- XVII asrlar) III. Yangai davrda jismoniy tarbiya va sport (XVIII – XIX asr oxiri) IV. Eng yangi davrda jismoniy tarbiya va sport (XX asrning boshlari – hozirgi kungacha). Jismoniy tarbiya va sport tarixi fanini organish manbalari: - qadimgi jismoniy tarbiyaga oid arxeologik va etnografik manbalar; - jismoniy tarbiya va sportga doir arxiv materiallari, ilmiy kitoblar va boshqa yozma manbalar; - jismoniy tarbiya va sportga oid tasviriy sanat

asarlari, badiiy kitoblar, kino, foto, fonomateriallar; - turli xalqlar jismoniy tarbiyasining rivojlanishi to'g'risidagi amaliy malumotlar (sport yutuqlari, sport rekordlari); - jismoniy tarbiya va sportga doir xukumat qonunlari, qaror va farmonlari, maxsus rasmiy xujjatlari. Ashyoviy va yozma yodgorliklar, xalq doston va eposlari, jismoniy tarbiyaning taraqqiy etish amaliyotlari ham jismoniy tarbiya tarixini organish manbalari bolib xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya tarixining muhim vazifasi jahon xalqlari jismoniy tarbiyasining xususiyatlarini organish va uning rivojlanish yollarini aniqlashdir. Ijtimoiy fanlardan biri hisoblangan jismoniy tarbiya tarixi fanining eng muhim vazifasi – bolajak jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini yuksak goyaviylik, vatanga sadoqat, milliy iftixor va insonparvarlik ruhida tarbiyalashdir. Jismoniy tarbiya va sport tarixi farmining o'qitishdan maqsad - talabalarning jismoniy tarbiya va sportning turli tarixiy davrlarda rivojlanish qonuniyatlari, tizimlari to'g'risidagi nazariy bilimlarni shakllantirishdir. Fanning vazifasi - talabalarga jismoniy tarbiya va sport tarixini ilmiy - nazariy jihatdan tahlil qilish, jismoniy tarbiya va sport sohasida erishilgan yutuqlarni, O'zbekistonda jismoniy tarbiya va ' sport tarixini, usullari va vositalarini, shakllarini hamda eng ilg'or tajribalarda foydalanishni o'rgatishdan iborat.

3.Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy tarbiya. Aqliy tarbiyaning vazifalari.

Aqliy tarbiya vositalari.

«Kishining aqliy rivojlanishi bilan jismoniy rivojlanishi o'rtasida, - deb yozgan

edi P.S.Lesgaft,- mustaxkam aloqa mavjud. Aqliy o'sish va rivojlanish tegishlixa jismoniy kamolotni talab etadi, va aksincha: «Bir tomonlama jismoniy kamol topish fakat aqlan yetarlixa tekshirilmagan va yo'lga solinmagan faoliyatning namoyon bo'lishiga olib keladi».

Sport psixologiyasi jismoniy mashqlar bilan, ayniqsa sport bilan shug'ullanish aqliy faoliyat bilan bog'liq holda olib borilishi tasdiqlaydi.

Jismoniy tarbiya bilan aqliy tarbiyaning bir-biriga bog'liqligi, moxiyatini umumiy olganda kuyidagi fikrlar bilan ta'minlash mumkin.

Mustahkam sog'lik, harakat malakalari, jismoniy kamolotni ta'minlaydigan jismoniy trabiya prosessi kishilarning aqliy ishlash va uzoq vaqtgacha ijod qilish qobiliyatining saqlanishi uchun manba bo'lib hisoblanadi. o'z navbatida shug'ullanuvchilar tafakkurining rivojlanishiga qaratilgan aqliy tarbiya ularning harakat tajribalarini o'ylab ijodiy ravishda egallab olishlarini ta'minlaydi, jismoniy qobiliyatlarini mexnat va sport manfaatlari nuqtai nazaridan takomillashtirishga yordam beradi.

Tarbiya mazmuni. Aqliy tarbiya – ta'lim oluvchilarni fan asoslariga oid bilimlar tizimi bilan qurollantiradi. Aqliy tarbiya barkamol inson tarbiyalashning yetakchi tarkibiy qismi bo'lib, o'quvchilarni [tabiat va jamiyat](#), kishi tafakkuri haqidagi bilimlarni o'zlashtirib olishlari, ularda ilmiy dunyoqarash, yuqori ongliklik xislatlarini tarbiyalash, fan asoslaridan xabardor qilish, tafakkur va nutq qobiliyatlarini o'stirishni maqsad qilib qo'yadi.

Bilimlar tizimini ongli ravishda o'zlashtirish mantiqiy fikrlash, xotira, diqqat, idrok etish, aqliy qobiliyat, mayillik va iqtidorni rivojlantirishga ko'maklashadi.

Aqliy tarbiyaning vazifalari quyidagilar sanaladi:

- ilmiy bilimlarning muayyan hajmini o'zlashtirish;
- ilmiy dunyoqarashni shakllantirish;
- aqliy kuch, qobiliyat va iqtidorni rivojlantirish;
- bilishga bo'lgan qiziqishlarni rivojlantirish;
- bilishga bo'lgan faollikni kuchaytirish;

- o'z bilimlarni muntazam ravishda to'ldirib borish, umumiy o'rta ta'lim va maxsus kasbiy tayyorgarlik darajasini oshirishga bo'lgan ehtiyojni rivojlantirish.

Jismoniy tarbiya - deyarli butun tarbiya tizimining ajralmas tarkibiy qismi. Yuqori darajada rivojlangan ishlab chiqarishga asoslangan mavjud ijtimoiy sharoit jismonan baquvvat, korxonalarda yuqori unum bilan ishlashga qodir, har qanday qiyinchiliklardan cho'chimaydigan, shuningdek, vatan himoyasiga doimo tayyor bo'lgan yosh avlodni tarbiyalash zarurligini ko'rsatmoqda.

Jismoniy tarbiyaning vazifalari quyidagilardan iborat:

- o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash, ularni to'g'ri jismoniy rivojlantirish;
- o'quvchilarning aqliy va jismoniy ish qobiliyatlarini oshirish;
- ularning tabiiy harakatchanligini rivojlantirish va mukammallashtirish;
- o'quvchilarni harakatning yangi turlariga o'rgatish;
- ularning irodaviy sifatleri (kuch, chaqqonlik, uquvlilik va boshqalar)ni rivojlantirish;
- o'quvchilarning gigiyenik ko'nikmalarni rivojlantirish;
- ularda ma'naviy-axloqiy sifatlar (dadillik, qat'iyatlik, intizomlilik, mas'uliyatlik, jamoa bilan bo'lish)ni tarbiyalash;
- o'quvchilarda jismoniy tarbiya va sport bilan doimiy va muntazam shug'ullanishga bo'lgan ehtiyojni shakllantirish;
- o'quvchilarning sog'lom va baquvvat bo'lishlariga erishish.

Jismoniy tarbiyani bolalarning maktabgacha yoshidan boshlab muntazam tashkil etish maqsadga muvofiqdir. Jismoniy tarbiya ta'lim muassasalarida o'qitilishi yo'lga qo'yilgan fanlardan biri sanaladi. Sinfdan va maktabdan tashqari sharoitlarda tashkil etiluvchi jismoniy mashg'ulotlar jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini ta'minlovchi qo'shimcha tadbir hisoblanadi. Jismoniy tarbiya tarbiyaning boshqa tarkibiy qismlari bilan mustahkam bog'langan hamda ular bilan birgalikda har tomonlama rivojlangan shaxsni shakllantirish vazifalarini hal etadi.

4. Aqliy tarbiya uslublari

Ta'lim metodlari - bu ta'lim maqsadiga erishishga qaratilgan, tarbiyalanganlarning ongiga pedagogik ta'sir ko'rsatish usullari. "Faqatgina bu holda o'qitish usullari" odamga teginish vositasi "bo'lishi mumkin (A.S. Makarenko), agar o'qituvchi bolalarning rivojlanish va tarbiyalash darajasi, ularning yosh xususiyatlari, qiziqishlari, intilishlarini hisobga olsa, ularni birlashtirishning eng yaxshi variantini to'g'ri topsa".

c) Vizual usullar.

Ushbu usullardan foydalanish vizualizatsiyaning didaktik prinsipiga javob beradi va bolalar fikrlashining o'ziga xos xususiyatlari bilan bog'liq. Ushbu usullar yangi bilimlarni bolalarga etkazishda keng qo'llaniladi. Bularga tabiiy ob'ektlar (ob'ektlar, hodisalar), ko'rgazmali qurollar (rasmlar, to'ldirilgan hayvonlar, modellar, namunalar va boshqalar) ko'rgazmasi kiradi. Muhim o'rin - texnik o'quv vositalaridan foydalanish (film lentolari, filmlar, [lenta yozuvlari](#), televizion ko'rsatuvlardan foydalanish).

Kuzatish- bu dunyoning ob'ektlari va hodisalarini shaxs tomonidan maqsadli, muntazam ravishda, kamroq yoki uzoq vaqt davomida idrok etish. Bu o'zgaruvchan hodisalarni aks ettirish bilan bog'liq. Uning maqsadi bolalarni nafaqat narsa yoki hodisa bilan tanishtirish, balki atrofdagi o'zgarishlarni sezishga o'rgatishdir. Kuzatish paytida barcha e'tibor uning ob'ektiga qaratilishi kerak. Kuzatuvdan oldin suhbatdan oldin bolalarning kuzatilayotgan ob'ekt haqida bilimlari ochiladi, ko'rsatmalar beriladi, ularga alohida e'tibor berilishi kerak. Kuzatish nafaqat sinfda, balki kundalik hayotda ham tashkil etiladi. Ular qisqa muddatli (ob-havo, qushlarning, baliqlarning, hayvonlarning xatti-harakati tufayli) va uzoq muddatli (o'simliklarning rivojlanishi, mavsumiy hodisalar tufayli) bo'lishi mumkin.

d) og'zaki usullar.

Vizual usullar so'z bilan uzviy bog'liq holda qo'llaniladi, displeyda tushuntirish majburiy ravishda amalga oshiriladi. Tushuntirish tufayli bolalarning bevosita hislari aniqlanadi. Tushuntirish aniq, bolalar uchun ochiq, hissiy bo'lishi kerak. Bolalarning yoshi ulg'aygan sari, ularning bilimlarni o'zlashtirishlariga ko'proq e'tibor berilmoqda, bu esa hodisalar o'rtasidagi bog'liqlik va munosabatlarni aks ettiradi.

Hikoya aniq mantiqiy tuzilishga ega bo'lishi kerak, ma'lumotli, qiziqarli, badiiy, hissiyotli bo'lishi kerak. Hikoyada hazil ishlatganda, bu nafaqat bolaning ongiga, balki uning his-tuyg'ulariga ham ta'sir qiladi. Bolalarga hikoya aytib berishda ularga ko'pincha hikoyaning namunasi beriladi (rasmga binoan, mavzu berilgan, oxirini ixtiro qilganda). U mazmunini etkazishi, kirishi va adabiy tilda bayon etilgan bo'lishi kerak.

Bolalar bilan ishlashda badiiy adabiyot va hikoyalar katta o'rin egallaydi. O'qituvchi ularni san'at asarlari bilan tanishtirish uchun ularga hikoyalar, she'rlar va ertaklarni o'qiydi. Yangi bilimlarni etkazing, kerakli hissiy holatni uyg'oting: quvonch, mag'rurlik, kulgili, lirik kayfiyat. Bu asosiy og'zaki usullardan biridir. Oldindan tayyorlangan savollar yordamida o'qituvchi bolalarning kognitiv faolligini faollashtiradi: mavjud bilimlarni aniqlaydi, javoblarni to'g'rilaydi va aniqlashtiradi, yangi ma'lumotlarni bayon qiladi, oddiy mulohazalarni o'rgatadi. Fikrlar almashinuvi bolalarning yangi bilimlarini o'zlashtirishlari, ularning fikrlashlari va bilim qiziqishlarini rivojlantirishlari uchun qulay shart-sharoitlarni yaratadi. Treningda bolalarga savollar keng qo'llaniladi. Ular bolalarning to'g'ri bilimlarini tekshirishga yordam beradi. Savollar mening bolalarimga tushunarli bo'lishi kerak, shunda berilishi kerakki, ular nafaqat materialni eslab qolishni, balki aks ettirishni ham talab qiladilar: bolalar ob'ektlar va hodisalarni taqqoslashlari, sabablar munosabatlarini o'rnatishlari kerak. Savol to'g'ri qo'yilganida, bolalar unga to'liq javob berishlari kerak va ba'zida

aytilganlarni asoslab berganday, uni ikki yoki uch jumladan iborat qisqa hikoya shaklida tuzishlari kerak.

v) Amaliy usullar.

Amaliy usullarning muhim elementi bolalar uchun muayyan muammoni shakllantirishdir. Bu tayyor namunaga (nima qilish kerak) yoki ko'rsatmalarga muvofiq (buni qanday qilish kerak) vazifa bo'lishi mumkin.

Mashqlar.

Amaliy usullar orasida har xil turdagi mashg'ulotlar katta o'rin egallaydi, buning natijasida bolalarda zarur ko'nikmalar shakllanadi. Har qanday ko'nikma amaliy faoliyatda shakllanganligi sababli tushuntirish va namoyish qilishdan ko'ra ko'proq joy egallashi uchun mashg'ulotlarni tashkil etish kerak. Amaliy faoliyat jarayonida tafakkurni rivojlantirish uchun muammoning bunday bayonoti bolani mustaqil ravishda tahlil qilishga, ushbu vazifani bajarish va amalga oshirish usullarini ko'rsatishga undaydigan muhimdir. Unga tayyor namunalar berilmaydi, faqat tayyor ob'ekt (qurilish, chizma) qondirishi kerak bo'lgan holatlar haqida xabar beriladi. Vazifalarni belgilashning bu usuli "shartli vazifa" deb nomlanadi. O'qitishning amaliy usullari vizualizatsiya bilan chambarchas bog'liq: namuna yoki berilgan shartlar har doim aniq ko'rsatilishi kerak. Amaliy mashg'ulotlarni tayyor namunalar asosida tashkil etish uni oldindan idrok etish va tahlil qilishni talab qiladi. Amaliy o'qitish usullarida, maxsus namunalar bilan ish uslublarini namoyish etish va shartlarga muvofiq vazifalar bajarilganda tahlil usullarini ko'rsatish alohida o'rin tutadi. Maktabgacha yoshdagi bolalar tomonidan vazifalarni bajarish jarayonida ular natijani belgilangan bilan taqqoslash va aniqlangan nomuvofiqliklarni tuzatish qobiliyatini rivojlantirishlari kerak. Bu o'z-o'zini boshqarishning rivojlanishiga hissa qo'shadi, bu ta'lim faoliyatida muhim ahamiyatga ega. Amaliy o'qitish usullaridan foydalanganda ketma-ket murakkab amaliy vazifalar tizimini ishlab chiqish kerak. Ushbu tizim shundan dalolat beradiki, unda bolalarning ko'nikmalariga bo'lgan talablar asta-sekin o'sib boradi: namunalarni tekshirish (yoki berilgan sharoitlarni tahlil qilish), harakatlar ketmaketligini rejalashtirish, olingan natijalarni nazorat qilish, ularni amaliy vazifa bilan taqqoslash.

c) O'yin usullari.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni o'qitishda o'yin uslublari va texnikasi katta ahamiyatga ega bo'lib, ular ta'lim mazmuniga qiziqishni kuchaytiradi va kognitiv faoliyat va bolalar uchun xos bo'lgan o'yin o'yinlari o'rtasidagi bog'liqlikni ta'minlaydi. Bularga didaktik o'yinlar, dramatik o'yinlar, ochiq o'yinlar, epizodik o'yin fokuslari (topishmoqlar, simulyatsiya mashqlari, boshqa vazifalar orasidagi intervalda o'yin harakatlari) kiradi. Yosh guruhlarda ularning roli ayniqsa katta. Yosh guruhdagi didaktik o'yin darsning asosiy qismini egallashi mumkin. O'rta, katta va tayyorgarlik guruhlarida didaktik o'yin odatda darsning qismlaridan biri bo'lib, bilimlarni mustahkamlash va hissiy kayfiyatni ko'tarish uchun amalga oshiriladi. Boshlang'ich matematik tasavvurlarni shakllantirish uchun o'yinlar tegishli sinflarda keng qo'llaniladi, nutq o'yinlarini rivojlantirish darslarida so'z boyligini faollashtirish, nutqning grammatik tuzilishini shakllantirish, ovozni talaffuz qilish mashqlari ("Ta'rif

bo'yicha o'rganing", "Boshqa tomondan ayting"), tabiatni tanishtirish darslari. - Tabiat to'g'risidagi bilimlarni mustahkamlash uchun o'yinlar ("Toplar va ildizlar", "Filialdagi bolalar" va boshqalar). Badiiy adabiyot bilan tanishtirishda nutqni rivojlantirish, dramatik o'yinlarning har xil turlari, harakatlarni rivojlantirish uchun - tashqi o'yinlar, musiqiy idrok qilish uchun - musiqiy-didaktik. O'yinlar darsning bir qismi bo'lishi mumkin, kundalik hayotda ta'lim maqsadlarida ishlatilishi mumkin.

5. Axloqiy tarbiya. estetik tarbiya. estetik tarbiyaning mazmuni. Mehnat tarbiyasi. O'z-o'zini tarbiyalash.

Axloqiy tarbiya- „Axloq“, „xulq“ va „atvor“ soʻzlari arabcha soʻz boʻlib, ular oʻzbek tilida ham oʻz maʼnosida qoʻllaniladi. Ayrim odamlar „Axloq — kishilarning har bir jamiyatga xos xulq meʼyorlari majmuyi“ deyishsa, boshqalar esa „Axloq— ijtimoiy ong shakllaridan biri boʻlib, hamma sohalarda kishilarning xatti-harakatlarini tartibga solish funksiyasini bajaradi“, deyishadi. Axloq meʼyorlari xulq-atvorning regulyatori sifatida odat meʼyorlariga zid xatti-harakat axloqsizlik harakati deb qaraladi. Shunisi ham borki, huquq majburiy boʻlsa, axloq ixtiyoriydir. Axloqiy tarbiya [odamlarni nomusli vijdonli](#), adolatli, vatanparvar, mehnatsevar boʻlishga oʻrgatadi. Axloqiy tarbiyada yaxshi xulqni takomillashtirish uchun kurashiladi. Xalq taʼlimi tizimida oʻqitish tarbiyalanuvchilarning axloqiy mukammallashishi bilan bogʻliq boʻladi. Ularda ong bilan xulq birligi tarbiyalanadi.

Estetik tarbiya – jamiyatda maʼnaviy muhitni paydo qilishga koʻmak beruvchi muhim unsur boʻlib, u inson didini shakllantiruvchi, rivojlantiruvchi hamda ana shu orqali insonni jamiyat munosabatlariga yaqinlashtiruvchi kuchdir.

Hozirda estetik tarbiyaning koʻlami tobora kengaymoqda. Shunga koʻra, u oʻz oldiga talaygina muhim vazifalarni qoʻygan. Bular:-kishilarda sanʼat asarlari, badiiy ijod namunalarini nafaqat faol oʻzlashtirish balki, ularning estetik mohiyatini anglash va baholash qobiliyatini takomillashtirish;

-jamiyat aʼzolarining ijodiy imkoniyatlarini namoyon qildirish va ulardan foydalana bilishga ishonch tuygʻusini uygʻotish;

- tabiat hamda jamiyat ijtimoiy jarayonlariga sof tuygʻu bilan munosabatda boʻlishga va ularni ravnaq toptirish yoʻlida astoydil faoliyat olib borish koʻnikmalarini hosil qilish;

- oʻtmish maʼnaviy merosimizga hurmat hissini uygʻotish, milliy gʻurur, milliy iftixor tuygʻularini shakllantirish uchun zamin yaratish;

- ijodning barcha turlarini taraqqiy ettirib jahonga yuz tutish va ularni millat manfaatlari uchun naf keltiradigan tomonlarini targʻib qilishga undashdir. Estetik tarbiyaning asosiy vositalari tarkibiga- sanʼat, information texnologiyalar, tabiat, mehnat, sport kabi sohalarni kiritish mumkin.

Sanʼat - estetik tarbiyaning muhim vositasi. Bugungi kunda jamiyatimizda inson faoliyatini boshqarib borishdan koʻra, ushbu jarayonni insonning oʻzi tashkil etishi kerakligi bot-bot uqtirilmoqda. Bu jarayonda sanʼat mohiyatan shaxsning his-tuygʻulariga taʼsir koʻrsatishga qodir boʻlgan muhim vosita sifatida insonni doimo oʻziga jalb etib kelgan. Sanʼat insonning ehtiroslar va tuygʻular olamiga singib borib

ularni yig'latadi, kuldiradi, o'ylashga majbur qiladi. Shuning uchun bo'lsa kerak san'at barcha davrlarda insonga hamroh bo'lib kelgan.

San'at o'zining estetik bisotini to'laligicha namoyon qilishi uchun ham tarbiya jarayoni bilan chambarchas bog'lanadi. Chunonchi, inson tafakkurini go'zallashtirish estetikaning tadqiqot obyekti hisoblansa, estetik tarbiyaning predmeti esa ma'naviy dunyoni inson tomonidan estetik anglash bilan belgilanadi.

Informatsion texnologiyalar-estetik tarbiyaning global vositasi. Bir paytlar tabiiy va texnika bo'yicha mutaxassislar tayyorlaydigan oliy ta'lim muassasalari talabalariga "Sizning idealingiz asosan qaysi sohalarida aks etadi?", degan savolga ularning ko'pchiligi san'at, adabiyot va ma'rifat sohasida ko'proq aks etadi, degan javob berishgani ham fikrlarimizni isbotlaydi.

Aytish mumkinki, axborot va kommunikatsiya texnologiyasi bugungi kunda insoniy va iqtisodiy taraqqiyotning muhim vositasiga aylanishi natijasida odamlarning turmush tarzini, o'zaro aloqasini hatto tashqi ko'rinishi ham tubdan o'zgarishiga olib keldi.

Mahalla-estetik tarbiyaning muhim vositasi. Mahallaning shaxs estetik tarbiyasi ta'siri nihoyatda katta. Modomiki, mahalla jamiyat ichidagi kichkina jamiyat bo'lib, u bugun shaxsning ijtimoiy- siyosiy faolligini oshirishga, uning ijtimoiy- huquqiy madaniyatini shakllantirishga ko'mak beruvchi makon sifatida ham yuksak ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, mahalla shaxs nafosatli tarbiyasiga yaqindan ta'sir ko'rsata olishi bilan boshqa omillardan ajralib turadi. Shu jihatdan mahalla o'z navbatida o'z oldiga qo'ygan ezgu maqsadlarni bajarishi bilan zamonaviy insonni nafosatli jihatdan tarbiyalaydi.

Tabiat- estetik tarbiyaning zaruriy vositasi. Shuni maxsus ta'kidlash kerakki, zamonaviy inson tarbiyasini estetik jihatdan kamol toptirishda oila qanchalik ustuvor omil bo'lib hisoblansa, bu jarayonda tabiat ham undan kam ahamiyat kasb etmaydi. Chunki tabiat bilan ongli tarzda murosa qilmaslik shaxsni nafosatli jihatdan mukammal bo'lib yetishishiga monelik ko'rsatadi. Shuning uchun inson va tabiat o'rtasidagi munosabat inqiroz va halokat yoqasiga kelib qolgan hozirgi vaqtda bu muammoni chetlab o'tish maqsadga muvofiq bo'lmaydi.

Mehnatning estetik tarbiya vositasi sifatidagi ahamiyati. Mehnat ham moddiy, hamda ma'naviy go'zalliklar yaratish bilan estetik tarbiyaning muhim vositasiga aylanadi. Bu jarayon ijtimoiy- foydali mehnatning badiiylik bilan aloqasi ta'sirida vujudga keladi. Mazkur munosabat pirovardida mehnat vositalarining insonga keltiradigan zararini kamaytiradi. Qolaversa, mehnatga ijodiy yondashuv jamiyat ma'naviy qiyofasini belgilovchi omil hisoblanadi.

Sport- estetik tarbiyaning zamonaviy vositasi. Sport estetik tarbiya vositasi sifatida zamonaviy insonni kamol toptirishda alohida e'tiborga ega. Hozirda sportni rivojlantirish mamlakatimizda davlat siyosati darajasiga ko'tarildi. Bundan ko'zlangan asosiy maqsad avlodni jismonan baquvvat, sog'lom, vatanning jasur himoyachisi qilib tarbiyalashdir. Hozirda yurtimizda sportni rivojlantirishga doir ko'plab dasturlar ishlab chiqilgan va ular jamiyat munosabatlaridan amalda ishtirok qilmoqdalar. Keyingi kunlarda o'zbekiston ko'plab sport turlari bo'yicha jahon musobaqalarni uyushtiruvchi va o'tkazuvchi mamlakat sifatida jahon hamjamiyatda

ko'zga ko'rinib bormoqda. Ana shularning barchasi muayyan ma'noda inson nafosatli dunyoqarashini, tafakkurini sog'lomlashtirishga qaratilgan. Bir so'z bilan aytganda, sport estetik tarbiyaning muhim vositasi sifatida "Farzandlari sog'lom yurtning kelajagi porloq bo'ladi",- degan maqsadni amalga oshirishga muhim hissa qo'shadi.

Milliy ma'naviyatga ta'sir o'tkazuvchi tashqi tahdidlar ayni paytda estetik tarbiya jarayoniga ham sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Bu esa ijtimoiy-ma'naviy munosabatlar tizimida estetik tarbiyani maqsadli yo'naltirishni taqozo etmoqda. Ta'kidlash o'rinliki, estetik niqobi ostida turli xil ko'rinishdagi "sog'lom turmush tarzi targ'ibotchilari", "ko'ngilochar" va "musaffo tuyg'u" baxsh etuvchi saytlar talaygina. Eng dahshatlisi keyingi paytlarda internet tarmog'i vampirizm estetikasi va uning targ'iboti bilan bog'liq saytlarning ko'payib borayotganligi tashvishlanarli holdir. Bu targ'ibot saytlarni oddiygina qidiruv buyrug'i orqali topish mushkul emas. Bunday tahdidlarga qarshi go'zal qadriyatlarni dunyoga tanitish, xalqimizning boy va betakror estetik dunyosini aks ettiradigan personajlarni yaratish orqali kurashishni zamon talab etmoqdaki, bu yoshlarni ma'naviy jihatdan yuksaltirishda estetik tarbiyaga zaruriyat mavjudligidan dalolat beradi. Bu estetik tarbiyaga nisbatan tahdidlarning birinchi jihati.

Estetik tarbiyaga tahdidning ikkinchi jihati insonning tashqi va ichki ko'rinishidagi bog'liqlikni o'rganishga bo'lgan zaruriyat bilan belgilanadi. Bu ilm bugungi kunda biologiya va tibbiyotda fizionomiya nomi bilan mashhur. Vaholangki, o'tmishda bu sohaga jiddiy e'tibor berilib, qator risolalar yaratilgan. Jumladan, olmon mumtoz faylasufi I.Kant bu ilmga "ichki olamni o'rganuvchi ilm" deb ta'tif bergan bo'lsa, sharq allomalari bu borada "Risoi fil farosa" (X asr), "Farosatnoma" (XVI asr) kabi asarlarni yozib qoldirganlar. Odatda, farosat tushunchasi estetik baho bilan belgilanadi. U ranjish, nomunosib holat, ko'ngilga xush yoqmagan ishlar qilganda munosabat bildiramiz. Shuning uchun bo'lsa kerak, kamdan kam hollarda "farosatli kishi, farosati bor, farosatli" degan so'zlarni ishlatamiz. Biroq, did, fahm, farosat kabi tushunchalar aynan estetika ilmiga tegishli bo'lib, fahm-haqiqatga, farosat-ezgulikka, did-go'zallikka munosabat orqali namoyon bo'ladi. Har uchchala hodisaning asosida ham qobiliyat yotadi. Shu ma'noda fahm-aqliy, farosat-axloqiy, did-estetik qobiliyatni yuzaga chiqaradi. Ayniqsa, estetik did va farosat murakkab tarbiya jarayonini taqozo etadi. Chunki u ham aqliy, ham axloqiy, ham hissiy tarbiya uyg'unlashgan umumiylikdan iborat.

Shuning uchun ham fiziologik jihatdan yomonlikka moyil shaxs estetik tarbiya ta'sirida xulqini o'zgartirib, go'zal axloqli kishiga aylanishi mumkin. Shuning uchun o'ziga mavjud yomon hislatlarni yaxshi tomonga o'zgartirgan va ma'naviy kamolotga erishgan kishi haqida faqat yuziga qarab hukm chiqarish adolatdan emas.

Shu o'rinda estetik tarbiyaga tahdidning uchinchi jihati haqida fikr bildirish va bu borada alohida ta'kidlash shart bo'lgan bir necha mulohazalar bor. Ular orasida insonning estetik tarbiyasiga ta'sir etishning psixologik jihatlarni alohida ahamiyat kasb etadi. Buni ong osti hodisasi orqali izohlash mumkin.

1. Sezilar. Aytish mumkinki, mana shu 5ta sezgi ilg'amagan narsani ong osti ilg'ash qobiliyatiga ega. Uzluksiz jarayonni tuyg'ular xotiraga uzluksiz yozadi. Ammo biz ularning hammasini ajrata olmaymiz. Zero, kamalakda millionlab, balki

cheksiz miqdordagi rang bo'lishiga qaramay bizlar ulardan faqatgina 7tasinigina ajrata olamiz xolos.

2.Kuzatish. Bu borada reklama va uning estetik tabiatni misol qilib ko'rsatish mumkin. Shuning uchun ham mahsulot reklamalari odamlar gavjum bo'ladigan joylar (bozorlar, ko'chalar va hokazo)ga o'rnatiladiki, bunda bevosita kuzatish muhim omilga aylanishi bejiz emas. Ayni paytda mahsulotga bo'lgan qiziqish reklamada ko'rsatilgan shaxsga ixlos tufayli ortadi.

3.Tashviqot. Ongosti tashviqotga tabiiy holda eshitilmaydigan ovozlar orqali ta'sir qilishni kiritish mumkin. Supermarket, kafe-bar, bozor hamda ko'ngilochar maskanlarda qo'yiladigan musiqalarda ham haridorlarni chorlash maqsadi ko'zlanadi.

4.Yashirin kadr orqali ta'sir qilish. Insonning ong osti hislariga yashirin ta'sir qilish xususan 25-kadr kopchilik davlatlar tomonidan ta'qib ostiga olingan. Mutaxassislarning fikricha bu turdagi tashviqot har doim ham yaxshi yo'lda ishlatilavermasdan, aksar shum niyatli insonlarga qo'l kelishi mumkin. Misol uchun kino yoki seriallarda, "Agar bir insonga davomli ravishda "Qo'shningni o'ldir!" shaklidagi yashirin kadr bilan ta'sir qilinsa, u hech ikkilanmasdan qotillikka qo'l urishi mumkin ekanligini tibbiyot psixologiyasi isbotlab beradi. Yuqorida ko'rsatib o'tilgan 4ta jihatga e'tiborsizlik bugungi kunda tashvishli va tahdidli hodisa sifatida e'tirof etilayotgan "ommaviy madaniyat"ni avj olishiga olib keladi.

Mehnat tarbiyasi. O'z-o'zini tarbiyalash.

Mehnat tarbiyasi- Mehnat tarbiyasi. Mehnat tarbiyasi oldida turgan asosiy vazifa o'quvchilarga mehnat ta'limiga oid ilmiy bilimlar berish, mehnat qurollari bilan muomala qilishga o'rgatib, hayotga, ijtimoiy foydali mehnatga tayyorlashdir.

Bu vazifalarni ikki turkumga ajratish mumkin. Birinchidan, mehnatga bo'lgan munosabat jarayonidagi zarur bilim va ko'nikmalarni o'z ichiga oladi. Yoshlarda xalqi, vatani manfaati yo'lida mehnat qilish xohishini tarbiyalab, mehnatga hayotiy zarur faoliyat deb qarashlarini tarkib toptirishga erishiladi. [Ikkinchidan](#), guruh vazifalari, mehnat faoliyatini bajarish jarayonida zarur bo'ladigan bilimlar o'zlashtiriladi, fan asoslari, politexnik ta'lim o'rganiladi.

Mehnat tarbiyasi tushunchasi umumiy bo'lib, bu tushuncha bir qancha xususiy tushunchalarni o'z ichiga oladi.

Birinchisi, politexnik ta'lim —bu ishlab chiqarishning barcha sohalariga taalluqli bo'lgan ilmiy asoslarni va prinsidlarni, mehnat ko'nikma va malakalari, oddiy mehnat qurollari bilan muomala qilish kabilarni o'zlashtirishni taqozo qiladi.

Ikkinchisi, bu —umumiy mehnat. Umumiy mehnat o'quvchilarni mahsulot ishlab chiqariladigan faoliyatga jalb etishni taqozo qiladi.

Uchinchisi, ijtimoiy-foydali mehnat. Bu mehnat turi ko'pchilik foydasiga ishlashni nazarda tutadi (temir-tersak, makulatura yig'ish, sinf, maktabni ta'mirlashga yordam berish, maktab uchastkasida ishlash).

To'rtinchisi, o'z-o'ziga xizmat qilish. U maishiy xizmat turiga kirib, sinf, maktab ozodaligini saqlash, ish joyini, [kiyim-kechagi](#), o'quv qurollarini ozoda, tartibli saqlashni nazarda tutadi.

Beshinchisi, uy mehnati, bu ham maishiy mehnat turiga kirib, uyda ozodalikka rioya qilishni, ota-onaga uy ishlarida yordam berishni taqozo qiladi.

Ko'p yillik jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillardan jismoniy tarbiyaning vositasi sifatida foydalaniladi.

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi bo'lib, u tarixan gimnastika, o'yinlar, sport va turizm tarzida guruhlariga ajratilib, tarbiya jarayonining vositasi sifatida foydalanib kelindi.

Jismoniy mashq deb, jismoniy tarbiya qonuniyatlari talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumi tushuniladi. Bunday harakat faoliyatlari gimnastika, o'yinlar, sport, turizm mashqlari sifatida tarixan tizimlashtirildi, usuliyati to'plandi va to'ldirildi.

Jismoniy mashqni vujudga kelishi tarixan qator darsliklarda (A.D. Novikov, B.A. Ashmarin va boshqalar, 1966, 1979) Ibtidoiy jamoa tuzumi davriga to'g'ri keladi deb ko'rsatiladi. Jismoniy mashqning vujudga kelishida ob'ektiv sabab qilib ibtidoiy odamning qorin to'ydirish maqsadida ov qilishi, sub'ektiv sabab sifatida ongning shakillanishi deb qaraldi.

Ibtidoiy qurollarni ishlatishni bilmagan ibtidoiy odam o'z o'ljasini (ovini)holdan toldirguncha quvlagan. Bu bilan ovchi organizmi katta jismoniy tayyorgarlikka muhtojlik sezgan. Jismoniy tayyorgarligi etarli bo'lmaganlarining o'zlari oviga em bo'lgan. Shunga ko'ra vaqt o'tishi bilan ibtidoiy odamlar ovga gala-gala bo'lib chiqadigan bo'ldilar.

Ibtidoiy qurollar: tosh, qirrali tosh boylangan nayza, xas-cho'p bilan nomigagina berkitilib quyilgan chohlardan va boshqalardan ovchilar foydalana boshlashgan, ijtimoiy ong shakllana boshlangan. Ovda ishtirok etolmay qolgan qabilani qariyalari yoshlarga toshni nishonga otish, uni zarbini kuchaytirishni mashq qildirib boshlagan va bu bilan tarbiyaga asos solingan tarbiya jarayonining elementlari shakillana boshlagan. Keyinchalik uloqtirish, quvib etish yoki qochish uchun yugurish, sakrashlar mashq qilina boshlangan. Bu esa jismoniy mashqlarni hamda jismoniy tarbiyaning elementlarini vujudga kelishi va shakillanish davri deb qaralgan. Shu kunga kelib bu mashqlar hozirgi zamonning yengil atletika, gimnastika, sport o'yinlari, yakka kurashlari, turizm va sportning boshqa turlari tarzida jismoniy tarbiya jarayoni uchun asosiy vosita sifatida foydalanilmoqda. Jismoniy mashqlar xillarining ko'payishiga insonning mehnat faoliyati ham ta'sir ko'rsatdi. Ma'lumki, mehnat jismoniy kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlikdek insonning jismi (Harakat) sifatlarining ma'lum darajadagi tayyorgarligi, uning rivojlanganligini talab qiladi.

Tarbiya amaliyotida, asosan, inson mehnat faoliyatida qo'llaydigan harakatlarini ko'proq mashq qiladi. Jismoniy mashqning rivojlanishida diniy marosimlar, bayramlardagi o'yinlar, raqslar,harbiy faoliyatdagi, san'atdagi ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakatlar vosita bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy mashqlar tabiatini tabiiy qonunlar I.M. Sechenov va I.P. Pavlovning ilmiy dunyo qarashlarida ochib berilgan. Ixtiyoriy harakat Sechenovning fikricha, ong va aql bilan boshqariladi hamda biror maqsadga yo'naltirilgan bo'ladi. Pavlov esa harakatlarni fiziologik mexanizmini ochib, harakatlar bosh miya pustloq qismining to'plash xususiyati bilan bog'liqligini birinchi, ikkinchi signal sistemasi, shartli hamda shartsiz reflekslarning aktiv ishtirokida vujudga kelishligini ilmiy isbotladi.

Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli. Barcha xodisa va jarayonlarga o'xshash jismoniy mashqlar o'zining mazmuni va shakliga ega. Jismoniy mashqni bajarishda sodir bo'ladigan mexanik, biologik, psixologik jarayonlarning to'plami jismoniy mashqlarning mazmunini vujudga keltiradi, ularning ta'siridan harakat faoliyati uchun qobiliyat rivojlanadi. Shuningdek mashq mazmuniga uning bo'laklarini to'plami, masalan, uzunlikka sakrashda tanaga tezlik berish, depsinish havoda uchish, erga tushish zvenolari hamda mashqni bajarishda hal qilinadigan vazifalar, shuningdek mashqni bajarishdan organizmda sodir bo'ladigan funktsional o'zgarishlar haqidagi nazariy bilim va amaliy harakat malakalari kiradi. Bu elementlarning barchasi jismoniy mashqning umumiy mazmunini vujudga keltiradi. Jismoniy mashqning shakli ularning ichki va tashqi strukturasini muvofiqligida ko'rinadi. Mashqning ichki strukturasiga shu faoliyatni bajarishda ishtirok etadigan skelet muskullari, ularning qisqarishi, cho'zilishi, buralishi vah.k., biomexanik, bioximik bog'lanishlari – energiya sarflanishi, yurak-tomir, nafas olish, nerv boshqaruvi va boshqa organlardagi jarayonlar, ularning o'zaro bog'liqligining, o'z ichiga oladi. Biologik, mexanik, psixologik va boshqa jarayonlarning mashq bajarishda birini biri bilan aloqasi, o'zaro kelishilganligi yugurish mashqlarida boshqacha bo'lsa, shtanga ko'tarishda boshqacha, ya'ni ichki struktura turlicha bo'ladi.

Mashqning tashqi shakli, tashqi strukturasida esa o'sha mashqning tashqi ko'rinishi, harakatni bajarish paytiga ketgan vaqt yoki kuch sarflash me'yori va harakat intensivligini ko'rinishi bilan xarakterlanadi.

Jismoniy mashqlar shakli va mazmuni o'zaro bog'liq bo'lib, bir-birini taqazo etadi. Mazmunning o'zgarishi shaklni o'zgarishiga olib keladi. Mazmun shaklga nisbatan asosiy rolni o'ynaydi. Masalan, har-xil masofada tezlik sifatining namoyon bo'lishi yugurish texnikasining ham turlicha bo'lishiga sababchi bo'ladi (qadamning kattaligi, chastotasi, tananing holati vah.k.). Shakl mazmunga ta'sir ko'rsatadi. Aniq ma'lum bir harakat uchun namoyon bo'layotgan jismoniy sifatlar shu jismoniy mashqni bajarishdagi malakaga ta'sir qiladi. Shuning uchun suzuvchi kuchi bilan gimnastikachi kuchi, shtangachi kuchi biri-biridan farqlanadi. Jismoniy mashqni shakli va mazmunining ratsional muvofiqligiga erishish jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining asosiy muammolaridandir. Bu muammo qisman harakat malakasi va ko'nikmasiga, shuningdek jismoniy sifatlarigaham ta'luqlidir.

Jismoniy mashq texnikasihar qandayharakat aktiharakat faoliyati tarkibidan ikki narsani:

- a) bajarilayotgan harakat, uni bajarishdan kelib chiqadigan maqsad;
- b) harakat vazifasini hal qilishning usulini farqlash kerak bo'ladi.

Ko'pincha bir xil harakat turli usuliyatlarda bajariladi, masalan, balandlikka sakrashda plankaga to'g'ridan, chap, o'ng tomonlardan yugurib kelib va plankaga

yaqin yoki undan uzoqdagi oyoq bilan depsinish mumkin. Aslida esa shu mashqni yuqorida qayd qilinganidan boshqacharoq, oson, oz energiya sarflab, belgilangan harakatni (vazifani) samarali hal etish usuliyati mavjud. Harakat vazifasini oson samarali hal qilish uchun tanlangan harakat akti (faoliyat)ni – jismoniy mashq texnikasi deb atash qabul qilingan.

Texnika – grekcha soʻz boʻlib «bajara olish sanoati» degan maʼnoni bildiradi. Jismoniy mashq texnikasi doim oʻzgarib turadi va takomillashadi. Takomillashgan harakat texnikasi yuqori natija koʻrsatish garovi boʻlib unga sportchilarning tinimsiz ter toʻkishi orqali erishiladi. Sportchining jismoniy tayyorgarligini ortishi yoki uning gavdasi tuzilishi (anatomiyasi), boshqacha aytganda jismoniy rivojlanganlikni koʻrsatuvchi koʻrsatkichlarning turli-tumanligi (son suyagini kaltali yoki uzunligi, elka suyagi oʻlchamining turli xilligi vah.k.) sport turi – jismoniy mashqlar bajarish texnikasini asosini uning zvenolari yoki detallarini oʻzgarishiga, almashishiga sabab boʻlishi mumkin.

Texnika uning asosi, zvenolari va detallari deb qismlarga boʻlingan.

Texnikaning asosi deganda harakat orqali qoʻyilgan vazifasini bajarish uchun kerak boʻladigan harakat faoliyati tizimining **oʻzak qismi** tushuniladi. Qoʻllangan usullar tananing qismlarini oʻzaro kelishgan holda, harakat aktining ketma-ketligi tizimini buzmay, jismoniy sifatlari (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, muskullar egaluvchanligi va boʻgʻinlar harakatchanligi) ning kerakli namoyon qilinishini taqazo etadi. Usul samarali boʻlsa, amaliyotda unumli qoʻllanishi mumkin va uzoq vaqt oʻzining hayotiy–amaliyligini saqlab qoladi. Masalan, balandlikka sakrashning «Fosberi-flop» usuli samarali boʻlsa ham, hozirgacha koʻpchilik sportchilar «perekidnoy» usulidan foydalanadilar. Yangi oʻrganuvchilar uchun esa hozirgi kungacha «qadamlab sakrab oʻtish» usulidan foydalanilish sakrash texnikasini oʻzlashtirishda kerakli samara beradi.

Texnikani zvenosi deyilganda, bajarilayotgan harakatning asosiy mexanizmi – sakrashlarda depsinish, uloqtirishlarda final kuch sarflashni bajarish uchun yordam beradigan harakat faoliyati tarkibidagi boʻlaklar tushuniladi. Pedagogik jarayonda mashqning asosiy zvenosi mexanizmini oʻzlashtirish oʻqitishning negizi deb qaraladi. Texnikaning oʻzlashtirilishi mashq texnikasining asosini oʻrganish demakdir.

Texnikaning detali bu, harakat tarkibiga kirgan, lekin uning asosiga, zvenolariga ziyon etkazmaydigan qoʻshimcha harakatlar yoki shu harakat mexanizmi tarkibidagi eng mayda boʻlaklardir. Uni harakat tarkibida bajarsa ham bajarmasa ham boʻladi. Masalan, uzunlikka sakrashda kimdir tanaga tezlik berishni keskin tezlanish bilan, kimdir tezlanishni asta-sekinlik bilan boshlaydi; qisqa masofaga yuguruvchi –ham toʻsiqlar osha, ham toʻsiqlar siz yugurish yoʻlidasida tez harkatlana oladi. Start uchun start kolodkasini oʻrnatish esa ikkala masofada turlicha, ular qaysidir detali bilan biri-biridan farq qiladi, lekin bu detal mashq texnikasini asos yoki zvenosiga ziyon etkazmaydi.

Ratsional sport texnikasi. Ratsional sport texnikasining asosiy qoidasi shundan iboratki faoliyatni bajarishda aktiv va passiv harakatlantiruvchi kuchlardan toʻlaqonli va maqsadga muvofiq ravishda foydalanib, shu vaqtning oʻzida uni tormozlovchi (susaytiruvchi, samaradorlikni pasaytiruvchi) kuchlarni kamaytirish tushuniladi.

Nyutonning uchta qonuni mexanik harakatlarga bag'ishlangan. Lekin inson harakatlari haqida gap ketganda jismoniy mashqlarning ratsional texnikasi haqida xulosaga kelish uchun mexanikaning bu qoidalariga tayanib bo'lmaydi. Nimaga? Masalan, fizika qonuniga ko'ra, imkoni boricha balandga sakrash uchun nazariy jihatdan, sakrashni oyoqqa rosa chuqur o'tirish bilan bajarish lozim. Ammo tajriba ko'rsatmoqdaki, insonning sakrash imkoniyati chegarasi aytarli yuqori, agar u iloji boricha katta bo'lmagan yarim o'tirish bilan depsinish (depsinish oyog'ining tizza bo'g'inidan qisqagina bukish) sakrash samaradorligiga ham ijobiy, ham salbiy foyda berishi mumkin.

Xulosa qilsak ratsional texnikani egallashda faqat mexanika qonunlariga tayanish bilan cheklanmay, harakatni materiyaning eng yuqori shakllariga, ulardan biri bo'lmish biologik qonuniyatlariga ham tayanishga to'g'ri keladi.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish davomida harakat koordinatsiyasi degan tushunchaga duch kelamiz. Bu sifatning shakllanish me'yorining buzilishi harakatlar tavsifini bilmaslik oqibatidandir.

Harakatlarning tavsifi. Jismoniy madaniyat o'qituvchilari, mutaxassis trenerlar, fizkulptura faollarigina emas, balki mavjud jamiyat a'zolarining barchasi o'z harakati va harakat faoliyatlarini tahlil qilibgina qolmay, kasbdoshi, tengdoshi, farzandi va boshqalarning harakatlarini ham tahlil eta olishi malakasiga ega bo'lishi zarur.

Harakatlar tananing fazodagi (bo'shliqdagi)holatiga qarab harakat traektoriyasi (yo'liga) harakatning yo'nalishiga harakat amplitudasi (og'ishi)ga qarab bajarish uchun sarflangan vaqti harakatni tezligi harakatni davomiyligi (uzunliligi) tempi, ritmi, kuchiga qarab tavsiflanadi.

Yuqorida qayd qilingan harakat holatlarini tahlil qila olsakgina harakatlarni tavsiflay olishimiz mumkin.

Amaliyotda tananing fazodagi holatini, harakatning tr'ektoriyasi (yo'li)ga qarab tavsiflaymiz.

Tananing holati (pozasi) – bo'g'inlar, tananing qismlari (bo'laklari) ning harakati fazoda harakatning ma'lum elementlarini yuzaga keltiradi. Gavda qismlarini fazoda enkaygan, bukraygan, tanani ayrim a'zolarini yig'ishtirilganligi, harakatlar davomida bu pozalar va turishlarni uzluksiz o'zgarib turishi vah.k.lar o'z navbatida jismoniy yukning hajmini ortishiga olib keladi.

Tananing vertikalholati – osilish va tayanishlar, gorizontolholatlar, gorizontol muvozanat saqlashlar, aralash osilishlar, tayanishlar vah.k.lar. *Tanani engashtirilgan, buklanganholatlari:* tayanib etishlar, enkayganholda oyoqlar bilan oldinga, orqaga, yon tomonlarga «katta qadamlar».

Tananing ayrim bo'g'inlari harakatlari – inson jismining ajratib olingan qismidagi ikki biologik zvenoni fazoda turish joyini o'zgarishi bo'lib, bukish va to'g'rilashdek soda harakat vazifalarini hal qilishga yo'nalish berishi mumkin. Indivud harakat faoliyatida uning jismi bo'g'inlaridagi harkatlar bir vaqtning o'zidagi, ketma-ket, qator, ohista bajariladigan navbatma-navbat, yoki davomiyligi qisqa, uzun bo'lgan

harakatlarga birlashishi mumkin. Shuni hisobiga harakatlarni eng soddasidan eng qiyinigacha bo'lgan harakat vazifalarni hal qilish imkoni yaratiladi.

Harakat koordinatlari – to'g'ri chiziq va burchak o'lchovlarida aniqlanadigan tananing boshqa qismiga nisbatan fazoviy chegarasi, hisoblash boshlangungacha gavdaning yoki uning bo'laklarini nisbatan qardaligi (start chizig'i, gimnastika jihozi, uni o'qi va boshqalar)ga nisbatan aniqlanadi.

Tananing holatlari ichida mashqni bajarishni boshlashdan oldingi holat - «dastlabki holati» deb ataladigan qismi, mashq texnikasini o'zlashtirish yoki bajarishda muhim ahamiyat kasb etadi. Oldiniga u anatomo-fiziologik vazifani hal etishi e'tiborga olinsa, boshqa tomondan, shu harakatni bajarilishiga ijobiy yordam beradi. Dastlabki holat harakatni bajarishni boshlash uchun eng optimal holat bo'lib harakat boshlangandan keyin bajariladigan harakatlarning ketma-ketliligiga qulaylik yaratadi. Sprinter uchun «past start», darvozabon uchun «to'pni kutish holati» vah.k.lar. Bu holatlarni akademik **Uxtomskiy** optimal holat deb atadi. Ko'rinishidan dastlabki holat osoyishta bo'lsa ham aslida organizm energiya sarflash bilan qator muskullar guruhi muskul ishi bajarishga puxta tayyorgarlik ko'rayotgan, nafas olish, nerv, yurak-tomir tizimi, modda almashinuvidek keng fiziologik jarayon avjida bo'ladi. Dastlabki holatni jismoniy mashq bajarishdagina ahamiyati katta bo'lmay mashq davomida tanani qanday holda (Holatda-pozada) turishi ham muhim ahamiyatga egadir. Sprinter, stayer, marafonchi, chang'ida, konkida yuguruvchilarning gavdalarini vertikalligini ma'lum gradusga oshgan holda ushlashi mashqni samaradorligiga ma'lum darajada (uzunlikka, balandlikka, sakrovchining depsinishdan keyingiholati) ijobiy yoki salbiy ta'sir etadi.

Ayrim sport turlarida va jismoniy mashqlarda tananing umumiy holati bilan uning ayrim qismlari (bo'laklari)ning holati biomexanik maqsadga yo'naltirilgan bo'libgina qolmay (konkida figurali uchuvchilar, gimnastlar, akrobatlar, suvga sakrovchilar va badiiy gimnastikalar) harakatlarni kuzatayotganlarda yoki uni bajaruvchilarda estetik his tuyg'uni shakllantiradi va ularga zavq beradi. Harakatlarning ravonligi, ketma-ketligi, erkinligi, qiyinchiliksiz bajarish inson jismining qanday holatdaligiga bog'liqligi jismoniy mashqlar texnikasini egallashda, harakatni o'rgatish jarayonida, xatolarni aniqlash va ularni tuzatishda muhim rol o'ynaydi.

Harakatning yo'li (trektoriyasi) jismoniy mashq texnikasini o'zlashtirishda, uni namoyish qilishda muhim ahamiyatga ega. Mashqni bajarishda tana harakati yo'lining qanday shakldaligi, yo'nalishi va harakatning amplitudasi qandayligini aniqlay olsak, ajratsakgina gavdaning (yoki uning qismlari) harakatini aniqlaymiz. Inson organizmining anatomiyasini turlicha ekani bir xil harakatni bajarishda har bir individ uchun turlicha harakat yo'lini tanlashni taqazo qiladi.

Harkatning shakliga qarab ularning to'g'ri chiziq bo'ylab bo'lishi mumkinligi aniqlandi. Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, individning harakati hech qachon to'g'ri chiziq bo'ylab emas, balki oddiy harakatlar ham qator muskullar guruhini turlicha aylanma harakatlardan iborat. Ularni organizmining energiya sarflashi uchun samarali tomoni katta bo'lib, tananing ma'lum bo'laklardagi harakatlar orqali katta kuch

sarflash lozim bo'lgan harakatlarni bajara olish imkonining yaratilishidir. Masalan, bokschi zarbasi uchun elka muskullarining ma'lum qismigina turlicha harakat qilsagina bas, lozim bo'lgan maqsad amalga oshadi.

Harakatning yo'nalishi – mashqning effektivligi shunda ortadiki, bajarilishi lozim bo'lgan harakat uchun kerak bo'lgan muskullar mashqning texnikasini aniq, ravon bajaradi qo'llarni tirsakdan ko'krak oldida kaftlarni pastga qilib bukkan holda «rivoq»larning bajarilishi ko'krak muskullarini taranglatadi va bo'shatadi. Agar shu harakatni tirsakni bir oz pastga tushirgan holda bajarsak, mashq o'z ahamiyatini yo'qotadi. Basketbol to'pini savatga tushirish uchun to'pning yo'nalishini olti gradusdan to'rt gradusgacha o'zgartirish to'pni savatga tushishi imkoniyatini yo'qqa chiqarishi mumkin.

Amaliyotda harakatning yo'nalishi tananing satxiga yoki biror mo'ljaliga qarab belgilanadi. Qo'lni oldinga ko'tarishda biz gavdaga nisbatan uni holatiga qarab harakat yo'nalishini belgilaymiz. Yadroni ma'lum balandlikga o'rnatilgan «planka» ustidan oshirib irg'itishda bizga mo'ljal bo'lib planka xizmat qiladi.

Inson tanasi pastga-yuqoriga, oldinga-orqaga, o'nga-chapga, tomon yo'nalishdaharakat qiladi.

Harakatni amplitudasi –harakatning og'ishidir. Fizikada amplituda deb mayatnikning tinch holatiga nisbatan o'ng va chapga og'ishi (graduslari) tushuniladi. Bizda esa tananing ayrim qismlarining og'ish harakati tushuniladi. To'g'ri yo'nalishdagi harakatning amplitudasi qadamning uzunligi (75sm) yoki shartli belgisiga qarab, yarim, to'la o'tirish va boshqalar orqali aniqlanadi. Odam tanasining ayrim qismlarning amplitudasi o'sha tananing bo'g'inlari elastikligiga bog'liq bo'ladi.

Harakatlar aktiv va passiv muskul qisqarishida ro'y beradi. Sport trenirovkasida, turmush sharoitida bo'ladigan ishlar harakatning amplitudasiga bog'liq. Katta qo'zg'alish uchun moslashtirilmagan muskulni katta amplitudada harakat qilishga majbur qilish shikastlanishga olib keladi. Agarda harakatning amplitudasi qo'yilgan vazifa talablariga javob bermasa, u harakatlar aniq harakatlar sifatida namoyon bo'la olmaydi. Harakatlar ajralish vaqtlariga ko'ra ham tavsiflanadi.

Harakatning tezligi deb inson jismini yoki uni ayrim bo'lagini ma'lum vaqt birligi ichida fazoda o'rin almashishi tushuniladi. Boshqachasiga – tezlik yo'l uzunligini tananing yoki uni ma'lum qismini shu yo'lni bosib o'tish uchun sarflangan vaqtga nisbati bilan o'lchanadi. Tezlikni aniqlashda metr sekunddan foydalaniladi. Yo'lning hamma nuqtalarida harakat tezligi bir xil bo'lsa, bu harakat maromli tekis harakat yoki yo'lning ayrim nuqtalarida tezlik har-xil bo'lsa, bu harakat maromsiz notekis harakat deb tushuniladi. Qisqa vaqt davomida tezlikni oshirilishi tezlanish deb ataladi.

Harakat ijobiy va salbiy ham bo'lishi mumkin harkat yuqori tezlikda boshlanib, maromi tezlashib va sekinlashib tursa, bu kabi harakat keskin harakat deb nomlanadi. Odamda doimiy tezlik va tezlanish bilan bajariladigan harakatlar onda-sonda uchraydi. Bundan tashqari, texnikasi to'g'ri bajarilgan jismoniy mashqlarda birdaniga tez yoki sakrashlar bilan bajariladigan mashqlar bo'lmaydi. Noto'g'ri bajarilgan mashqlar tezligi tez sakrashlar orqali bajariladi.

Ayrim hollarda harakatning tezligi deganda, tananing harakat tezligi tushunilmay, uning ayrim bo'laklari (qismlari) tezligi ham tushuniladi. Yuqoridagilar, bo'g'inlarning uzun-kaltaligi, tashqi muhit ta'siri, qarshiligi, harakat qobiliyatlarining turli-tumanligidek boshqa faktorlarga ham bog'liq bo'lib tezlikni namoyon qilishda etakchi o'rinni egallaydi. Sportchida harakat tezligi asosiy sifatlardan biridir. Tezlikni yuqori bo'lishi yuqori ko'rsatkich omilidir. Tezlik namoyon qilishdan ko'ra uni ushlay olish (musobaqa, mashq bajarish davomida) muhim rol o'ynaydi. Tezlikni oldindan rejalashtirilgan jadval bo'yicha ushlay olish muntazam mashg'ulotlar orqali erishiladi.

Harakatni davomiyligi harakatni uzoq davom etishida asosiy rolni tananing qismlari egallaydi. Mashqni bajarilish muddatini o'zgartirib, ya'ni bajarilish vaqtini ozaytirib yoki ko'paytirib, darsning umumiy nagruzkasiga ta'sir etish mumkin. Jismoniy mashqlar texnikasida harakatni ayrim zvenolarini uzunligi (uloqtirish uchun yugurish, suzishda quloch otish, chang'ida sirg'anish vah.k.) katta ahamiyatga ega bo'lib, bajarilayotgan ish yoki uni muddati haqida axborotlar berib turiladi.

Harakatning tempi deganda harakat siklining qaytarilish chastotasi yoki ma'lum vaqt birligi ichida bajarilgan harakat tushuniladi. Yurish tempi minutiga 120-140 qadamdan, eshkakni suvga botirish tezligi 30-40 marotaba bo'ladi. Temp bilan tezlikni farqlashimiz lozim. Masalan, qo'lni bir tempda turli balandlikka ko'tarish va tushurish harakatini takrorlash mumkin, lekin bunda qo'l harakati tezligi turlichadir. Yugurish qadamlarining uzunligi bir xil bo'lmasada, qadam chastotasi bir maromda bo'lsa yugurish tezligi ham turli xilda bo'ladi.

Harakat ritmi deganda, ativ muskul zo'riqishi va taranglashishining maolom vaqt ichida passiv va kuchsiz harakat fazalari bilan bog'liq holda namoyon bo'ladigan xarakterli tomonlarini tushunamiz. Bu xususiyat har qanday to'liq harakat aktida mavjud bo'ladi. Shunday qilib, harakat ritmining fazoda ma'lum vaqt davomida zo'riqishning harakat tizimi tarkibida nisbatan to'g'ri va o'z o'rnida uyushtirilishi bilan belgilashimiz mumkin har qanday, xatto noto'g'ri bajarilgan harakat akti tarkibida ham (Harakat bo'laklarining uzun qisqaligiga bog'liq) ma'lum harakat ritmi bor. Demak ritm ratsional, to'g'ri, yuqori natijaga olib keluvchi yoki noratsional, noto'g'ri, natija samarasini pasaytiruvchi bo'lishi mumkin. Ritmni majburiy sharti mavjud harakat tarkibida kuchli, uni boshqa bo'laklariga nisbatan urg'u beradigan, e'tiborga loyiq harakat tarkibidagi hodisa (Harakat)ning borligi ularning o'rin almashinuvini ma'lum vaqt intervalida takrorlanishidir.

Ratsional sport texnikasini egallashning eng ahamiyatli ko'rsatkichlaridan biri jismoniy mashqni bajarishda muskul zo'riqishining to'g'ri va o'z vaqtida navbatlashuviga erishishdir. Harakatning aktsent (e'tibor) beradigan qismiga eng kuchli zo'riqish to'planadi. Bu zo'riqishdan kelib chiqqan harakat ma'lum vaqt passiv davom etadi. Aktsent berilgan davrning intensivligi qanchalik kuchli bo'lsa, ish samarasi shuncha yuqori bo'ladi, harakatning passiv fazasidan to'laqonli foydalanish mumkin. Trenirovkalar ta'siridan zo'riqishning keskin kuchayishi va pasayishi hamda harakatning aktiv va passiv fazalarining davomiyligi cho'zilishi mumkin. Yuqori malakali sportchilarda harakat ritmi standart sharoitda turg'un xarakterda bo'ladi.

Har qanday aniq harakat faoliyati ma'lum shaxs tomonidan texnik jihatdan yuqori maqom darajasida bajarilsa shu mashqni bajarishdagi ratsional ritm e'tiborimizga tushadi. Lekin uni har qanday ritmga ham abstract holda qo'llash mumkin bo'ladigan «ritm» deb qarash noto'g'ridir. Har bir sportchini individual xususiyatlari evaziga harakatni bajarishda o'z ritmi bo'ladi. Lekin ritmdagi variatsiya belgilangan chegarada ushbu faoliyatning asosiy ratsional strukturasidan chiqmasligi kerak. Shunga ko'ra, ritm harakat faoliyati tarkibidagi alohida-alohida elementlarni bir butun qilib bog'laydi, harakatni tezlashtirish yoki sekinlashtirish bilan uning umumiy ritmik shakli o'zgarmaydi. Jismoniy mashqlarning ritmlari inson tomonidan ongli ravishda ratsional texnikaning ob'ektiv qonunlari asosida shakllantiriladi va boshqariladi.

Ta'lim jarayonida shug'ullanuvchi yoki o'quvchiga harakatning aktsent berilgan qismlariga vaqtning qisqa muddatlarida katta zo'riqishni to'plab, uni ishlata olsa, asosan ishlayotgan muskullarni birlashtirib ularga dam berish imkoni yaratiladi. Natija esa yaxshi bo'ladi. Yuqori malakali sportchilar, sirk artistlari mashq bajarishdagi o'zlari uchun moslab shakllantirgan ritmlar asosida harakatning aktsent beradigan qismigagina katta zo'riqishda bajaradilar.

Harakatlarning kuchi inson jismi yoki uning ayrim qismlari harakatiga ta'sir qiladigan ichki va tashqi kuchlarga bo'lamiz.

Ichki kuchga: a) harakat tayanch apparatining **passiv kuchi** – muskulning elastikligi kuchi, muskullarni taranglashish kuchi, cho'zila olishligi va boshqalar; b) harakat apparatining **aktiv kuchi** – muskulni tortisha olish kuchi; v) **reaktiv kuchlar** – tana muskullari zvenolarining o'zaro munosabatida vujudga keladigan yuqori tezlanish hosil qiladigan tezlanish harakatlari bilan namoyon bo'ladigan kuch.

Tashqi kuch: - inson jismiga tashqaridan taosir qiladi-gan kuchlar: a) tananing o'z og'irligi (vazni)dan vujudga keladigan kuch; b) tayanish reaksiyasi kuchlari; v) tashqi taosir qarshiligi (suv,havo)ni engish va jisman tashqi taosirga qarshi (yakka kurashlar) kuch namoyon qilish, inertsiya kuchi va boshqalar.

Harakat kuchi deb amaliyotda harakatdagi tananing qismini biror tashqi ob'ektga jismoniy ta'siri qabul qilingan. Bu atamadan balandlikka sakrashda deysinishda kuchi, sambo va qilichbozlikda raqibning qarshi bosimi (jismoniy mashq dinamikasi) tushuniladi. Amaliyotda harakatning bir necha parametrini kompleksli ifodalovchi umumlashtiruvchi sifatidagi harakatlardan ham foydalaniladi: a) **to'g'ri harakatlar**, qaysiki yo'nalishi, amplitudasi tezligi va boshqalari bilan qo'yilgan harakat vazifasiga mos keladi; b) **noto'g'ri harakatlar**, ya'ni qisman bo'lsada, qo'yilgan harakat vazifasiga muvofiq bo'lmagan harakatlar; v) **tejamli harakatlar**, ko'zlangan maqsadga minimal darajada kerak bo'lganlari; g) **tejamsiz harakatlar**, ortiqcha, kerak bo'lmagan muskul zo'riqishi orqali bajariladigan harakatlar; d) **jadallik** bilan bajariladigan harakatlar; e) **kuchni yaqqol namoyon** bo'lishini talab etadigan harakatlar; j) **sust** harakatlar sifat jihatidan ayrim harakatlarni so'z bilan ifodalab bo'lmaydi, ularni biror jonli zot harakatiga qiyoslab tushuntiriladi.

2. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari.

Havo, quyosh nuri, suv jismoniy tarbiya jarayonida tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari tarzida jismoniy tarbiyaning vositasi sifatida foydalaniladi. hayotiy sharoit, muhit insonni turli sharoitda moddiy ne'mat yaratish, yashashga majbur qiladi. Bunga ko'nikish, unga tayyor bo'lish muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun tabiatning inomi –havo, suv, quyosh nuri inson ish qobiliyatini oshirish, salomatligini mustahkamlashning asosiy vositasidir.

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

Ishni shunday tashkillash lozimki, jonajon Respublikamizning geografik, iqlimiy va ekologik holatini hisobga olib barcha viloyat va hududlarda tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishning ilmiy asoslangan tizimini ishlab chiqish muammosi hal qilinishi lozim. Masalan, quyosh nuridan foydalanishda soat 10.00 dan 12.00 gacha alohida, 16.00-17.30 gacha yoshi, jinsi va boshqa individual xususiyatlarini hisobga olinmasdan toblansa uning ta'siri turlicha bo'ladi. Jismoniy mashqlarning me'yori, yuklamaning umumiy miqdori, mashqning intensivligini e'tibordan chetda qoldirish tabiatni sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishda salbiy natijalarga olib kelishni unutmashimiz lozim.

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

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

3.Gigienik omillar jismoniy tarbiya vositasi sifatida

Gigienik omillar shaxsiy va jamoat gigienasi talablarini o'z ichiga olib, mehnat gigienasi, ovqatlanish, dam olish va tashqi muhitning zararli faktorlari va boshqalar jismoniy mashqlarni bajarish (dars, mustaqil mashq qilish, trenirovka) mashg'ulotlarida higienik talab va normalarga rioya qilishni taqazo etadi. Ular jismoniy mashqlar ta'sirchanligini, Samaradorligini oshirishini ilmiy, amaliy jixatdan isbotlagan.

Gigienik sharoitni etarli darajada ta'minlash, jismoniy tarbiya uchun foydalaniladigan moddiy-texnik baza, sport anjomlari, jixozlar va mavjud kiyim-boshning holatiga bog'liq.

Jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillarni ratsional qo'llash inson salomatligini mustahkamlaydi va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantiradi.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari inson hayotiy faoliyatining organik qismiga aylansagina jismoniy tarbiya tizimining sog'lomlashtirilishiga yo'naltirilgan printsiplarni amalga oshirishning imkoni bo'ladi. Boshqa tomondan, kerak bo'lgan gigienik normalarga rioya qilinsagina jismoniy mashqlar kerak bo'lgan samarasini beradi. Jismoniy tarbiyaning maxsus vositasi hisoblanmasa ham gigienik omillar jismoniy tarbiyaning vazifasini to'laqonli hal qilish uchun ahamiyat kasb etadi. Pedagogik jarayon qanchalik puxta tashkil-lanmasin, ovqatlanish, uyqu kun tartibiga rioya qilinmasa, shuningdek, mashg'ulotlar tibbiyot talablariga javob bermaydigan joy va jihozlar bilan o'tkazilsa, ular albatta samarasiz bo'ladi. Mana shuning uchun maktablardagi jismoniy tarbiya dasturlariga gigienaga oid bilimlar mazmunini ifodalovchi nazariy ma'lumotlar uchun mavzular tavsiya qilingan. Ular jismoniy tarbiya jarayonidan tashqaridagi insonning hayotiy faoliyatini tashkillovchi va jismoniy tarbiya jarayoni tarkibidagi vositalardir.

Har xil jismoniy mashqlarning samarasi turli xil yoki turli xildagi jismoniy mashqlar bir xil tarbiyaviy ta'sir ko'rsatishi amaliyotda isbotlangan. Demak, bu jismoniy mashqlar doimiy bir xil ta'sir xususiyatiga ega emasligining isbotidir.

Tarbiya jarayonida jismoniy mashqlarning samarali ta'sirini belgilay oladigan omillarni bilish pedagogik jarayonni boshqarishni osonlashtiradi. Bu omillar quydagicha guruhlanadi

1. *o'qituvchi va o'quvchilarning shaxsiy tavsifi omili.* Taolim jarayoni ikki tomonlama – o'quvchilar o'qiydi, o'qituvchi o'qitadi. Shuning uchun jismoniy mashqlarning taosiri keng darajada kim o'qitayotganligiga va kimlarni o'qiyotganligiga, axloqiy sifatlariga va iqtidori (intellekti)ga, jismoniy rivojlanganligiga va tayyorgarligi darajasiga, shuningdek, birlamchi bajara olish malakasi, qiziqishi, harakat faolligi hamda boshqalarga bog'liq.

2. Ilmiy omillar – jismoniy tarbiyaning qonuniyatlari tomonidan anglanishi me'yori xarakterlaydi. Jismoniy mashqlarning pedagogik, psixologik, fiziologik xususiyatlari qanchalik chuqur ishlab chiqilgan bo'lsa, pedagogik vazifalarni hal qilish uchun ulardan shunchalik samarali foydalanish mumkin.

3. Metodik omillar – jismoniy mashqlardan foydalanishda amal qilinadigan juda keng qamrovdagi talablar guruhini umumlashtiradi.

Jismoniy mashqni o'qitish davomida yoki boshqa pedagogik vazifani hal qilish uchun qo'llanayotgan usuliyat (jismoniy qobiliyatni ochsin, o'zlashtirishni osonlashtirsin) masalan, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda quyidagilar hisobga olinadi, birinchidan jismoniy mashqdan kutilayotgan samara, ya'ni bu mashq bilan qanday vazifalar (bilim berish, tarbiyalash, yoki sog'lomlashtirish)ni hal qilish ikkinchidan, jismoniy mashqni tuzilishi, statik yoki dinamik mashqmi, tsiklik, atsiklik harakatmi yoki boshqasimi uchinchidan, mumkin bo'lgan takrorlash usuliyatlari (bo'laklarga ajratib yoki mashqni to'la bajarish bilan o'rgatish maqsadga muvofiqmi,

takrorlashlar oralig'ida aktiv dam olishni qo'llash kerakmi yoki passiv dam olishni ta'minlay oladimi vahokazolar). Jismoniy mashqlarning bunday xarakteristikasi qo'yilgan pedagogik vazifalarni hal qilish uchun jismoniy tarbiya vositalari va metodlarini tanlash imkonini beradi.

Jismoniy mashqlarning samarasi optimal yuklamani belgilay olish orqaligina bo'lishi mumkin. Faoliyatda yuklamaning davomiyligi hamda uning intensivligi, takrorlash chastotasi (interval va dam), takrorlashlar oralig'idagi dam olishning xarakteriga bog'liq. Yuklamani boshqarishda yuqorida ko'rsatilayotgan hollarning o'zaro munosabatihisobiga olinishi shart. Masalan, mashqning bajarilish davomiyligining ortishi uning intensivligining pasayishiga olib kelishi qonuniyati bilan belgilangan.

Jismoniy mashqning natijasi uning ijro usuliga bog'liq. Masalan, arqonga uch usul bilan tirmashib chiqish erkin usul bilan tirmashib chiqishdan samaraliroqdir, chunki uch usul qo'llanganda balandroqqa chiqish imkoni bo'ladi.

Jismoniy mashq bajargandan so'ng organizmda maxsus funktsional o'zgarish vujudga keladi va u ma'lum vaqtgacha organizmda iz qoldiradi, saqlanib turadi. Vujudga kelgan o'zgarish fonida keyingi mashqning ta'sir samarasi yanada boshqacharoq bo'lishi mumkin. Dastlabki va so'ngi mashqda mashg'ulot samaradorligi ortishi yoki pasayishi mumkin. Masalan, diqqat uchun mashqlar navbatidagi qiyin koordinatsiya talab qiluvchi harakatlarni bajarishni osonlashtirsa, dumbaloq oshish mashqlaridan so'ng muvozanat saqlash mashqlarini o'zlashtirish qiyinchiliklarga sabab bo'lishi mumkin. Ta'sirning oz yoki kuchlilik darajasi o'zining chuqurligi va davomiyligi, o'quvchi holati uning jismoniy, aqliy tayyorgarligi vahokazolarga bog'liq. Mashqlar ta'sirining kompleksini ishlab chiqish harakat faoliyatining asosiy ta'siri samarasini hisobga olishga imkoniyat yaratadi. Jismoniy tarbiya jarayoni mashqlar ta'siri tizimini har bir yosh guruhi uchun ishlab chiqishni taqazo etadi.

1.Uslubiy tamoyillar haqida umumiy tushuncha

Jismoniy tarbiya nazariyasida amal qilinadigan "jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog'liqligi", "jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishga yo'naltirilganligi", "shaxsni har tomonlama rivojlantirish" printsiplaridan tashqari ta'lim jarayonining uslubiy printsiplari ham mavjud. Tarbiya jarayonidagi barcha tamoyillar jismoniy tarbiya uchun qo'llanilishi mumkin, lekin inson tarbiyasining bu yo'nalishining xususiyligi o'qitishning printsiplariga aloxida mazmun va talablar qo'yadi. Inson faoliyatining biologik, fiziologik, bioximik, biomexanik qonuniyatlari esa fikrimizning dalilidir.

"Onglilik va faollilik (aktivlik)", "Ko'rgazmalilik", "Munatazamlilik", «Kuchiga yarashalik va individuallashtirish», "Talablarni asta-sekinlik bilan oshirish"dek uslubiy printsiplar va qoidalarga tizimli rioya qilish orqaligina o'qitish jarayonida kutilgan muvoffaqiyatlarga erishish mumkin.

3. Ta'lim jarayonida ongilik va faollik uslubiy tamotilini mazmuni.

o'qitishga ongli munosabat va unda shug'ullanuvchining faolligi har qanday pedagogik jarayonning samaradorligini oshiradi. P.F. Lesgaft ilgari surgan jismoniy

tarbiya ta'limidagi onglilik va faollilik printsiplari harakat faoliyatlarini mexanik ravishda taqlid qilib bajarish orqali harakatlarni o'zlashtirishni qat'iyyan qoralaydi va birinchilardan bo'lib harakatlarni taqqoslay olish, uning tahlilini qilish orqali nazariy bilimlarni va harakat faoliyatlarini egallash g'oyasini ilgari surdi. U "jismoniy mashq bilan shug'ullanish faqat kuchni, jismoniy rivojlanganlikni ko'rsatkichlarini oshiradi", – degan qo'pol tushunchani asosiy xatolardan biri deb ko'rsatdi.

Tarbiya jarayonida bu printsiplarni qo'llash mashg'ulotni umumiy vazifalariga qiziqish uyg'otish va fikrlashni shakllantirish bilan boshlanadi. Eng avvalo, harakat faoliyatini hayotiy-amaliyligi aniq misollar yordamida, ta'limning mavzulashtirish orqali amalga oshirila boshlanishi lozim.

o'qitishning boshlang'ich etapidagi tor, ongli fikrlash doirasi, mazmuni (qomatining chiroyli bo'lishi, kuchining ortishi va h.k.) mashg'ulotlardagi hayotiy-amaliy holatlar orqali, jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarida shaxsni ijodiy mehnatga va Vatan mudofaasiga tayyorlashdek vazifalarni hal qilish bilan asta-sekin ixtisoslik bilimlarga tayanib amalga oshiriladi. Maxsus ommabop adabiyotlar, qo'llanmalar tavsiya qilinadi.

Nazariy bilimlarni o'rnatishga erishish onglilik printsiplarining o'zak maqsadlaridan biridir. Bu maqsadga erisha olmaslik kundalik bajariladigan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlariga odatning shakllanishi susaytiradi, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni turmush tarziga aylanishiga to'sqinlik qiladi. Bundan tashqari, shug'ullanuvchilar jismoniy madaniyat, sport mavzulariga oid muntazam ma'ruzalar, suhbatlar, hikoyalar eshitishlari, maktab fizkultura dasturining nazariy qismini o'rganishlari, metodik vazifali filmlar ko'rishlari, o'z-o'zini tibbiy nazorat qilish qoidalarini bilishlari, "aktiv, passiv dam", "bajara olish", "Harakat malakasi", "oliy harakat tartibi", "malakaning ijobiy va salbiy ko'chishi" atamalari mohiyatini tushunishlari lozim.

5. Onglilik va faollilik uslubiy tamoyilini amaliy ahamiyati.

o'zlashtirilishi, mustahkamlanishi, takomillashtirilishi lozim bo'lgan, harakat faoliyatini nima uchun aynan o'qituvchisi yoki murabbiy ko'rsatganidek bajarish shart ekanligi o'quvchi ongiga yetkazilishi majburiyati yuzaga keladi. Mashqlangan barmoqlar (voleybolchilik) turmushda barmoqlarning nozik harakatlarini talab qiladigan kasblarni egallashda (soatsoz, zargar va boshqalar) qo'l kelishi ongiga yetgan shug'ullanuvchi ta'lim jarayoniga ongli munosabatda bo'lishidan tashqari uning faolligi ortadi.

Mashq, harakat texnikasini egallash oz energiya sarflab samarali harakat qilish, uni bajarish orqali organizmda sodir bo'ladigan turli xil o'zgarishlarni tushunish, topshiriqqa nisbatan onglilik va faollikni oshiradi.

o'qituvchilarning ko'tarinki kayfiyati, yuzidagi tabassumi, kiyimlarning yarashganligi va ixchamligi, harakatlarni havas qiladigan darajada chiroyli, ravon ketma-ketlikda bajarishi, mashqlar tarkibini uning bajarilishi ritmiga moslab, to'rtliklar tarzida baravariga aytiladigan aytishuvlar kiritilishi ta'lim jarayonidagi vazifalarni hal qilishga zo'r qiziqishni kuchaytiradi va fikrlashni shakllantiradi.

Jismoniy tarbiya jarayonida ongli analiz va jismoniy mashqni bajarishda nazoratdan foydalanish ta'limning printsiplari mexanizmlaridan biridir.

Ongli ravishda bajarilayotgan "ixtiyoriy harakat"ning mohiyatiga yetib, uning bajarilishi texnikasining asosi, zvenolari, detallarini nazorat qila olishning ahamiyati ta'lim jarayonida o'z samarasini berishi ilmiy-amaliy isbotlangan.

Abelskiyning tajribasi bo'yicha shug'ullanuvchilarni sakrash texnikasiga o'rgatish uchun 120-150 urinish (popitka) tavsiya qilingan. Urinishlar tugallangandan so'ng shug'ullanuvchilar bilan shu harakatning tuzilishi, bajarish texnikasi haqidagi suhbatlar, (diskussiya) natijasi o'ta qoniqarsiz bo'lgan.

Navbatdagi guruhga esa mashq texnikasi, uning tuzilishi, hayotiy-amaliy ahamiyati haqida yetarli darajadagi nazariy tayyorgarlikdan so'ng mashqni bajarish tavsiya qilinganda, shug'ullanuvchilar 2-3 urinishdan keyin mashq texnikasini osongina o'zlashtirib olganliklari kuzatilgan.

Amaliyotda yuqori malakali sportchilar mashqni sport texnikasi avtomatlashgan darajada, ya'ni harakatni oliy maqomda bajara olishni o'z oldilariga maqsad qilib qo'yadilar. Mexanik ravishda tushunmay, ko'r-ko'rona, taqlid tarzida mashq qilishning samarasizligi, surunkali mashq qilish jarayonida me'yorida ortiq energiya sarflashga, shug'ullanuvchida shu harakatga nisbatan sovish, "toqatsizlikni"ni shakllantiradi. Shuning uchun ongli tahlil – o'z harakatini baholay olish, o'qitish jarayonining cho'zilib ketishini oldini oladi.

Ongli analizda mashq texnikasini tahlili bilangina chegaralanmay, uni biomexanik, matematik hisoblash, bioritmiya va sport metrologiyasining qonuniyatlarini nazarda tutgan holda, shug'ullanuvchining anatomiya, sport fiziologiyasi, bioximiya sohalaridagi bilimlarga tayaniladi. Tezlikni talab qiluvchi mashqlar vaqtning mikrointervalini, gimnastika jihozlaridagi mashqlar esa harakatning fazodagi chegaralarini, harakatning yutqazilayotganligini his qilishdek talablarni qo'yadi, bu o'z navbatida, ixtiyoriy harakatlarning bajarilishini ongli nazorat qilishga o'rgatadi.

Mashqni bajarishdan oldin uni tuzilishi, ijrosi harakatni ifodasini fikran ko'z oldiga keltira olish («ideomotor trenirovka») – onglilik printsiplarining asosiy vositalaridan biridir.

Faollik mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarning barchasini tugal band qilish, ular faoliyatini "frontal", «guruhli», tashkillash orqali, asosiy jihozlar yoniga qo'shimcha sport anjomlari qo'yish, kuchiga yarasha bo'lmagan mashqlarni bir-ikki haftalik tayyorgarlik va trenirovkadan so'ng bajara boshlasalar, shug'ullanuvchilarni mashqni mustaqil bajarishga urinishi o'z-o'zidan ortishi sodir bo'ladi.

Ta'lim jarayonida o'yin va musobaqa ("Jismoniy tarbiyaning uslublari" mavzusiga qaralsin) metodlarining qo'llanishi, sport maydoni, mashg'ulot o'tkaziladigan joylarning badiiy jihozlanishi, gigienik orastaligi, ta'lim jarayonida shug'ullanuvchilarda jonbozlik (initsiativa) ko'rsatish, vazifani hal qilish uchun javobgarlik hissini o'z bo'yniga olabilish, ma'suliyatni his etish va o'zlashtirish jarayoniga ijodiy yondoshishni tarbiyalaydi.

2.Qatiyyan reglamentlashtirilgan mashq usuliyati

Qatoyyan reglamentlashtirilgan mashq usuliyati harakat shaklini, nagruzka kattaligini, uning ortishini, dam olish bilan to'g'ri navbatlashuvini vahokazolarni reglament-lashtirish orqaliharakat faoliyatini ko'p marotabalab baja-rish bilan xarakterlanadi. Buning natijasida alo'ida harakat-larni tanlab olib, asta-sekinlik bilan ulardan zarur bo'lgan harakat faoliyatini tuzishga imkoniyat yaratiladi.

Harakat faoliyatini o'zlashtirishdagi bo'laklarga (qism-larga) ajratishni to'la o'rgatish usuliyati bilan bir birini to'ldirishi va turli sharoitga muvofiq, o'quv vazifalarini aniq belgilab o'quvchilarning guru'li va individual xarakteristi-kasiga, taolim etaplari, o'quv materialining xarakteri va mazmuni, o'quv vositalarining soni (ji'ozlar, snaryadlar va boshqalar)ga qarab qo'llanilishi kerak. Asosan, bu usuliyatdan jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida foydalani-ladi. Mashq belgilangan vaqt ichida tanlangan harakat suroati (tempi), ritmi, amplitudasiharakat fazalarini o'zgarishsiz berilgan ketma-ketlikda oldindan tuzilgan dastur asosida bajarishni taqazo qiladi.

Qismlarga (bo'laklarga) ajratish bilan o'zlashtirish usuliyati boshlanishidaharakat faoliyatini alo'ida bo'laklarga ajratib, ularni asta-sekin zarur bo'lgan umumiylikka birlash-tirishni nazarda tutadi. Bu usuliyatni to'laqonli amalga oshirish ko'pholdaharakat faoliyatining alo'ida bo'laklarini qismlarga ajrata olish va uni ajratish lozim emasligini bilishnihamda amalda uni bajara olishni uddalay oladimi-yo'qmi shunga bog'liq. Pedagogika amaliyotidagi qator ilmiy va amaliy izlanishlarhar qandayharakat faoliyatini tarkib topdirgan bo'laklarga - qismlarga ajratish mumkinligini isbotladi. Qismlarga ajratish chegarasi va uning xarakteri taolimning vazifalariga muvofiqholda, mashqni bo'laklay olishni bilishni taqazo etadi. Bir butun tarkibdagi alo'ida elementlar orasida belgilangan munosabatlar o'rnatiladi. Bir butun bo'lishni aniqlash faqat uni qismlarga ajratishni ang-lash, bir butun bo'lish qonuniyatlarini bilish orqali amalga oshiriladi.

Bo'laklarga bo'lish qismlarga ajratib o'rgatish usuliyati-tining xarakterli belgisihisoblanadi. U butun birharakat faoliyatini egallashni engllashtiruvchi boshlang'ich bir etap xolos, yakuni bo'libharakatni to'la o'rganish tushuniladi. YAKunida o'quvchilarharakat faoliyatini boshlanishidan oxiri-gacha bir butun deb qabul qilishlari lozim. Bu qo'shilishning ijrosida asosiy va ikkinchi darajali elementlar bo'lishi mumkin emas, ularninghammasi mu'imdir. Barchasi u yoki bu darajada o'zida umumiy yutuqqa poydevor quradi.

Harakat faoliyatini qismlarga ajratish usullari turli tuman bo'ladi, lekin ularninghar biri oxirida aniq yo'llanma beruvchi mashqlarning vujudga kelishiga olib keladi. o'zining vazifasiga ko'rahamda tabiatiga ko'ra to'la bir butunhara-katning "bo'laklari-elementlari" bilan printsiptial farqga ega bo'lmaydi va maqsadga muvofiq yo'naltirilgan bo'laklarga bo'lish jarayonining natijasihisoblanadi.

Yo'llanma beruvchi mashqlardan to'laharakat aktini o'zlashtirishni osonlashtirish uchun oldindan, bir qator xususiy bilimlarni berish vazifalarnihal etishda foydalaniladi. SHuning uchun bir butunharakat faoliyatining nerv-muskul zo'riqishi elementlarining tuzilishi va xarakteriga moslab, ularga o'xshash yo'llanma beruvchi mashqlarni topish mu'im a'amiyatga ega. Yo'llanma beruvchi mashqlar markaziy nerv tizimidagi effektli izning to'planishiga imkon beradi, oqibatda ular eng sodda vaqtli

aloqalar maolom o'xshashlik va koordinatsion umumiyliklar orqali asosiy mashqni o'zlash-tirishni engillashtiradi.

Yo'llanma beruvchi mashqlar tizimi o'qitish uchun mo'ljallangan faoliyat ta'lili natijasida uni tarkibiy qismlarga bo'lish va ularga nisbatan javob beradigan darajadagi elementlar, ularni ajratib, o'qitishda qo'llashni taqazo etadi. Yo'llanma beruvchi mashqlar bir butun shaklda va o'quvchilar kuchiga yarasha bo'lishi kerak. harakat faoliyatini bo'laklarga bo'lishning xarakteri, yo'llanma beruvchi mashqlarning soni, ularning navbati - o'qitishning individual sharoitiga qarab qo'llash uchun o'qituvchi tomondan tanlanadi. har bir yo'llanma berish mashqini qo'llash, uning davomiyligi (uzunligi), mo'i-yati, qiyinligi va a'amiyatini eotiborga olishda, o'quvchilar tayyorgarligiga qaraladi.

Yo'llanma beruvchi mashqlarni shartli ravishda ikki xil ko'rinishda tasavvur qilish mumkin:

1) bir butunharakatdan ajratilgan qismlar yoki butunharakat, lekin ulardan detallarni ajratib olingani bilan, faoliyatning qismihech qanday qo'shimchasiz sofholda, qismlarga bo'lib o'zlashtirilayotganharakat faoliyati texnika-sini ajratilganholdagi ko'rinishi tarzida;

2) yo'llanma beruvchi mashqning ko'rinishi o'zlashtiri-layotgan faoliyatning belgilangan strukturasini tuzish uchun qo'llanilishi mumkin bo'lgan shaklidagi ko'rinishda.

Qismlarga bo'lib o'zlashtirishharakat faoliyatini o'zlash-tirish jarayonini engillashtiradi va pedagogik afzallikka ega. o'quvchi mo'ljallangan maqsadga asta-sekinlik bilan, shaxsiy tajribalarni to'plash orqali keladi va ulardan zarur bo'lganharakat faoliyati shakllanadi. Butunharakat aktidagihar qaysi detalning rolini tushunganholda diqqat bir joyga to'planadi,har bir daqiqa esda qoladi - bularninghammasi ayrim bo'laklarni puxta o'zlashtirishga sabab bo'ladi, faoliyatni to'la egallash engil sharoitda o'tadi, taolimning – o'qitishning vaqti qisqaradi. Ayrimhollarda usuliyatning samaradorligi, eng avvalo, mashqning sifatiga bog'liq bo'ladi, vaharakat madaniya-tining oshishi bilan ko'zga tashlanadi. Yo'llanma beruvchi mashqlarning ko'pligini darslarni nisbatan turli tuman bo'lishi, taolim jarayoni qiziqarli o'tishiga sabab bo'ladi.

harakat malakalarini qismlarga ajratish orqali to'p-langani boyharakat za'irasi vazifalarini muvaffaqiyatlihal qilishga yordam beradi va shug'ullanuvchilarharakat tajribasini yanada oshiradi.

3. Bo'laklarga ajratib o'qitish metodi

Bo'laklarga ajratib o'qitish metodi yo'qotilgan malaka-larni tezda tiklanishiga taosir ko'rsatadi. Koordinatsiyasiga ko'ra o'ta qiyin mashqlarni o'zlashtirishda bu usuliyat beba'odir. Lozim bo'lsa bo'laklarga ajratish ayrim bo'g'inlar, ajartib olingan muskul guru'lariga alo'ida taosir etish imkoni bu usuliyatda o'ta yuqori bo'ladi.

Lekin mashq texnikasini bilmay qismlarga ajratish, favqulodda tanlangan yo'llanma beruvchi mashqlar, ulardan noto'g'ri foydalanishharakat malakasining shakllanish jarayoniga salbiy taosir ko'rsatadi.

`arkatni to'la o'zlashtirish usuliyatiharakat faoliyati taolimning yakuniy vazifasi nimadan iborat bo'lsa, shunga yaqin ko'rinishda o'zlashtirishni nazarda tutadi. Bu usuliyathar qandayharakat aktini o'qitishning yakuniy etapida bo'laklarga ajratib o'qitish usuliyatidan so'ng qo'llaniladi.

Jismoniy mashq texnikasini takomillashtirish uni to'la bajarish orqali amalga oshiriladi.harakat faoliyatini bir butunligiga o'zlashtirishharakat faoliyatini bajarib ko'rish, sinash (oprobirovanie)da eng qulay usuldir. Aksariyatharakat faoliyatlari shunchalar soddaki, ularni bo'laklarga ajratib o'qitish vaqtni be'uda sarflash demakdir, shuning uchunharakatholatini to'la o'rgatish amaliyotda ko'proq qo'llaniladi. Ayrimharakat faoliyatlarini biz xali ilmiy ravishda bo'laklarga ajrata olmaymiz, shuningdek, o'zini to'la oqlagan yo'llanma be-ruvchi mashqlar tiziminihamhozircha ishlay olganimizcha yo'q.

Qisman reglamentlashtirilgan mashq usuliyati. Ko'zda tutilgan vazifani bajarish uchun o'quvchilarga faoliyatni nisba-tan erkin tanlashga yo'l qo'yadi. Bu usuliyatdan, qoida bo'yicha takomillashtirish etapda foydalaniladi, bunda o'quvchi etarli darajadagi bilim va bajara olishga malakasiga ega bo'lganligihisobga olinadi. Bu guru'chaga kiruvchi o'yin va musobaqa metodlari turli belgilarga ega bo'lishiga qaramay, ularni yagona umumiyligi mavjud: ularni qo'llashda o'quvchilar orasida doimo raqobat (bir-birini mag'lub qilish)hissiyoti ustun bo'ladi, o'quvchilarda o'z kuchini, u yoki bu faoliyatini bajarishda ustunligini isbotlash uchun intilishhar doim yuqori bo'ladi.

4. o'yin usuliyati

o'yin usuliyati jismoniy tarbiyadagi o'yinlarning ko'pchilik belgilarini o'zida mujassamlangan. Darslikning "Jismoniy mashqlarning pedagogik klassifikatsiyasi" bo'limi-da o'yin jismoniy mashq xarakteridagi tizim tarzida, yaoni jismoniy tarbiya vositasi ko'rinishida berilgan. Lekin jismoniy tarbiyada o'yinlar taolim va tarbiyaning samarali usuliyati sifatidaham mavjud bo'lishi mumkin. SHu sababli o'yin metodining tabiatini o'yin mo'iyatini ochish orqaligina tushunish mumkin xolos.

o'yinning mo'iyatini o'rganishning nisbatan perespektiv yo'nalishi usuliyatlashtirish nazariyasihisoblanadi. SHunga muvofiq, o'yinlar insonning oldindan belgilanganhayotiy sharoitda ishlab chiqargan o'zining yurish-turishi, xulqi chegarasidan chiqmaydigan o'ziga xos elementlarning modelidir (N.I. Ponamarev). o'yinda shartli ravishda butun birhayotiy situatsiya o'z ifodasini topishi mumkin (masalan, o'yinlarda taqlid qilish), insonharakat faolitining ayrimlari turmush, me'nat, mudofaa faoliyati xarakteridagiharakatlar bo'lib, ularda asosan odamlar orasidagi o'zaro munosabat modelining mavjudliligi yotadi. o'yin tarixan vujudga kelgan jamiyathodisasi bo'lib, odamlarningharbiy va me'nat faoliyati asosida paydo bo'lgan va u insonhayotining moddiy va ijtimoiy sharoitlari bilan belgilanadi. o'yinhayotiy reallikni aks ettiradi va bir vaqtning o'zida o'zining sof shartli qonun-lariga bo'ysunadi. U bizni o'rab olgan borliqni o'zgartirishni nazarda tutmaydi, lekin insonni ijodiy me'natga tayyorlovchi shart sifatida inson madaniyatining mu'im manbai rolini o'ynaydi. SHunga bog'liqholda ***o'yin quyidagi xizmatlarni bajaradi: tayyorlov*** (insonni jismoniy va ru'iy kuchlarini takomillashtirish, sotsial faollik va ijodkorlik

tarbiya-laydi) va ko'ngil ochish, munosabatlarini, shuningdek, ularni o'rab olgan mu'it orasidagi munosabatlarni shakllantiradi. Bu kabi asosiy xizmatlar o'yinlarning yo'nalishi va mazmunini belgilaydi.

Jismoniy tarbiyadagi barcha o'yinlarning asosiy mazmu-nini insonni jismoniy kamolotga erishtirishga imkoniyat yaratuvchiharakat faoliyatlari tashkil etadi. o'yinlarhamda gimnastika, sport, turizmdagi farqni ko'pholda shartli deb tan olishimiz lozim, bu shartlar turlarning rivojlanish meoyoriga ko'ra yanada yaqqol ko'rinadi. o'yinga konkretharakat faoli-yatlari tizimi deb qarash zarur, ular belgilangan qoidalar ramkasida bajariladi va metod sifatida jismoniy mashq xarakteriga qaramay, turlicha pedagogik vazifalarnih al etishi mumkin.

o'yinlar usuliyat tarzida faqat umumiy qabul qilin-ganlaridek amalga oshirilmaydi. o'yin usuliyati vositalari va ularning shakliga ko'ra rasmiy o'yinlarga nisbatan deyarli keng tushuncha sanaladi. Masalan, o'yin usuliyati asosida darsninghamma qismlarini o'yinlarsiz o'tkazish mumkin (toqqa sayo`at o'yini). Muvozanat saqlash mashqini bajarayotib to'siqlardan oshishi yoki chuqurliklar ustidan o'tish tarzidagi o'yinlarni foydalanish mumkin.

Quyidagilarni o'yin usuliyatning xarakterli belgilari deb qarash mumkin:

1. o'yinholatida **raqiblik va emotsionallik** element-larini aniq ifodalash. o'yin usuliyati insonlar orasidagi eng qiyin munosabatlarni yuzaga chiqarishi imkonini beradi.hatto yugurish musobaqasi sharoitida qatnashuvchilar orasida shuncha-lar ko'p qirraliholatlar vujudga keladiki, lekin u ikki o'yinchi o'rtasidagi paydo bo'lganholatlardan ancha oz bo'ladi. SHu bilan bog'liqholda o'yin usuliyati o'yinchilar orasidagi munosabatlarni katoiy an reglamentlashtirishni talab qiladi.

2.harakat faoliyatini bajarish davomida **sharoitning o'zgaruvchanligi**. Buning natijasida o'yinchilar paydo bo'ladigan vazifalarnih al qilishning turli-tuman usullariga ega bo'li-shi, ularda shakllangan malakalar o'zgaruvchan sharoitda mosla-nuvchanligi va egiluvchanligi bilan ajralib turishi lozim.

3.harakat faoliyatidagi **ijodiy tashabbuslarga** yuqori talablar qo'yish. o'yinholatining o'zgaruvchanligi jismoniy mashqlarning natija beradiganlarini tanlashni va mustaqil-likni faolroq namoyon qilish talabini qo'yadi.

4.harakat faoliyati va nagruzka xarakterida **qat'iy reglamentlashtirishning** yo'qligi. o'quvchilar maxsus yoki shartli (soddalashtirilgan, murakkablashtirilgan) qoidalar chegarasida paydo bo'lganharakat faoliyati vazifalarinih al qilish uchun o'zlari samaralihisoblaganharakat faoliyatlaridan foydala-nishlari mumkin. Bunda o'quvchiga tushayotgan nagruzka to'lagigicha uning o'yinda bajarayotgan funktsiyasi, faolroq bajarv olishi va oldindan belgilangan sharoiti (o'yindan foydalanish usuliyat)ning davomiyligiga, o'yinchilar soni, o'yin mazmuni va boshqalarga bog'liq. YAngiharakat faoliyatlarini o'rganish uchun o'yin usuliyatidan foydalanilsa, reglamentlashtirishning dara-jasi oshadi. Masalan, o'yin metodi bilan qanatga uch usul bilan tirmashib chiqishning biror-bir elementini o'rganayotgan bo'l-sak, osilib turganda oyoqlarni tizzadan bukib oldinga yig'ish (ko'tarish)ni o'rgatishni, o'yin tarzida chuqurlik ustidan osilib turgan kanatda uchib o'tish o'yinini qo'llash bilan o'rgatish mumkin.

5. o'yin faoliyati vazifalari bilan muvofiqharakat faoliyatlari va sifatlarining kompleks namoyon qilinishi. Jismoniy tarbiyada o'yinlar qandaydir maxsusharakatlar

yig'indisidan iborat emas. Qoidadagi kabi ularda o'z shaklinig tabiiyligi bilan ajralib turadigan harakat faoliyatlari uchraydi (yugurish, sakrash vah.k.). Aytarli ko'pchilik o'yinlarda o'yinchilar g'alabaga erishish uchun bir nechta harakat faoliyatidan, qolaversa, turlicha aralash shakldagi faoliyatlardan foydalanadilar. Bularning barchasi o'yinchilar organizmiga kompleksli taosirni taominlaydi.

6. o'yinchilarning o'zaro munosabalarini biror predmet (masalan, to'p, bayroqlar va boshqalar) orqali amalga oshirish.

Mazmuni va tasnifining boyligiga ko'ra o'yin usuliyatidagi harakat malakalari harakat sifatlarini kompleksli rivojlantirish, harakat koordinatsiyasini takomillashtirish uchun, birdaniga, yo'l-yo'lakay paydo bo'lgan vazifalarni echa olish, qisqa fursatda lozim bo'lgan ish tempiga kira olish imkoniyatlarini vujudga keltira olishini ahamiyati katta. Bu usuliyat orqali taolimning samaradorligini aniqlash va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun vosita sifatida foydalanish ham mumkin. o'yindan to'g'ri foydalanish asosida kollektivizm ruhi, faollik, tashabbuskorlik, qo'rqqanlik (botirlik), katoiyatlilik va ongli intizomni tarbiyalash puxtalik bilan amalga oshiriladi va uning natijasi taolim jarayonida yaqqol namoyon bo'lishi amaliyotda isbotlangan. o'yin usuliyatining salbiy tomonlari mavjud. Taolim jarayonida undan yangi, ayniqsa, qiyin harakat texnikasiga ega bo'lgan faoliyat malakasini shakllantirishda foydalanishning Samaradorligi pastroq bo'ladi.

5. Musobaqa usuliyati

Musobaqa usuliyati musobaqalashish, kuch sinashishning xarakterli belgilarini, o'zida aks ettirgan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning o'quvchilarga stimull beruvchi alohida shakllaridan biridir. SHuning uchun har qanday jismoniy mashqni musobaqa predmeti qilib, mashg'ulotlarda keng foydalanish mumkin. Masalan: jismoniy tarbiya darsini boshlanishidagi o'quvchilarni saflanishidan tortib to o'quvchilar zaldan chiqib ketgunlaricha, musobaqa usuliyatini qo'llash va undan foydalanish jismoniy tarbiya taolimi amaliyotida ko'p uchraydi.

Musobaqa metodining xarakterli belgilari:

1. U yoki bu harakat faoliyatida faoliyatni vazifaga bo'ysundirish oldindan belgilanganligi, o'rnatilgan qoidalar bilan muvofiqligi. Bunday vazifalar o'quvchilar ijodiy aktivligini stimullovchi faktorlardan bo'lib, ularning tayyorgarligini barotlash va taqqoslashning o'lchovidir. 2. Yuqori sport natijasi uchun jismoniy va psixologik quvvatni maksimal namoyon qilish. Musobaqalashish usuliyati orqali organizmning funktsional imkoniyatlarini to'la ochish uchun sharoitni yaratilishi. 3. o'quvchilarning uchun belgilangan nagruzkalarini bosh-qarish imkoniyatlarining cheklanganligi. Bu usuliyat o'quvchilardan harakat faoliyatini bajarish davomida vujudga kelgan vazifalarni bajarishda, hal qilishda, o'ziga xos mustaqillikni talab qiladi.

SHuningdek, musobaqa usuliyatidagi harakat faoliyatini takomillashtirishda nisbatan samaralirokdir, lekin ular bir-lamchi o'zlashtirishda kutilgan samarani bermasligi mumkin. Musobaqa usuliyatidagi harakat sifatlarini deyarli yuqori darajada rivojlanganligini talab qiladi, ayniqsa ularni kompleksli namoyon qilishda bu usuliyatiga e'tiyoj o'ta yuqoridir. Musobaqa usuliyati pedagogika nuqtai nazaridan o'quvchilar g'alabasi va mag'lubiyatiga turg'un psixologik tayyorgarlikni

tarbiyalashga yoʻnaltirilishi, shundagina taolim jarayonida u oʻzini oqlaydi, boshqa tomondan esa turli sharoitdahr tomonlama jismonan tayyorgarligini toʻla namoyish qilish imkonini beradihamda uni darajasini oshirish vositasi boʻlib xizmat qilishi mumkin.

1. Amaliy mashgʻulotning maqsadi:

- Jamiyatda sogʻlomlashtirish mashgʻulotlarini tuzilishi va mazmuni oʻrganish.
- Mashgʻulotlarini rejalashtirish muammolarini tahlil qilish.
- Mashgʻulotlarini tashkil qilishning interfaol usullari va shakllarini oʻrganish.

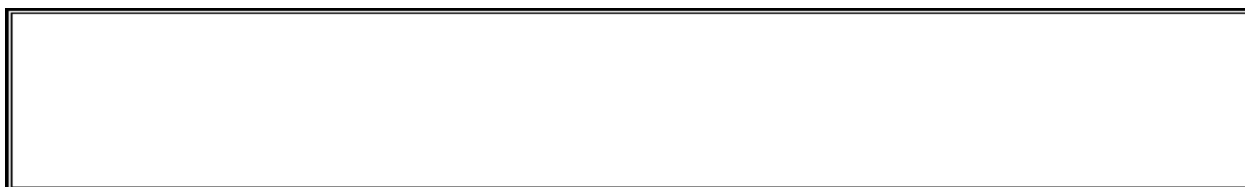
Amaliy mashgʻulotning vazifalari:

yangi pedagogik texnologiyalar (“Klaster”, “Venn diagrammalar”) yoki interaktiv usullardan foydalangan holda tayyorlanadi.

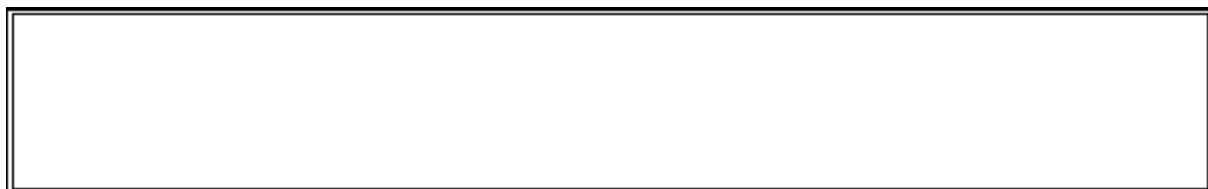
- amaliy mashgʻulot uchun material - aniq topshiriq (“Keys topshiriqlari”), topshiriqni bajarish uchun tegishli koʻrsatma va tavsiyalar, ijodiy ishlanmalar (referat, esse)dan iborat dasturlar asosida tashkil etiladi. modulini oʻqitish jarayonida ilmiylik, tarixiylik, mantiqiylik, tizimlilik, qiyosiy tahlil metodlaridan foydalaniladi. Zamonaviy usullar:

- * “Pinbord texnikasi”
- * “Aqliy hujum”
- * “Loyiha” usuli
- * “Klaster”
- * “FSMU” texnologiyasi”
- * “Keys texnologiyasi”

Pinbord texnikasi



(inglizchadan: pin – mahkamlash, board – doska) muammoni hal qilishga oid fikrlarni tizimlashtirish va guruhlashni amalga oshirishga, kollektiv tarzda yagona yoki aksincha qarama-qarshi pozitsiyani shakllantirishga imkon beradi





O'qituvchi taklif etilgan muammo bo'yicha o'z nuqtayi nazarlarini bayon qilishni so'raydi. To'g'ridan-to'g'ri yoki ommaviy aqliy xujumning boshlanishini tashkil qiladi (rag'batlantiradi)



Fikrlarni taklif qiladilar, muhokama qiladilar, baholaydilar va eng optimal (samarali) fikrni tanlaydilar. Ularni tayanch xulosaviy fikr (2 ta so'zdan ko'p bo'lmagan) sifatida alohida qog'ozlarga yozadilar va doskaga mahkamlaydilar



Guruh namoyondalari doskaga chiqadilar va maslahatlashgan holda:

- 1) yaqqol xato bo'lgan yoki takrorlanayotgan fikrlarni olib tashlaydilar;
- 2) bahsli bo'lgan fikrlarni oydinlashtiradilar;
- 3) fikrlarni tizimlashtirish mumkin bo'lgan belgilarini aniqlaydilar;
- 4) shu belgilar asosida doskadagi barcha fikrlarni (qog'oz va raqlaridagi) guruhlariga ajratadilar;
- 5) ularning o'zaro munosabatlarini chiziqlar yoki boshqa belgilar yordamida ko'rsatadilar: kollektivning yagona yoki qarama-qarshi pozitsiyalari ishlab chiqiladi.

“FSMU” metodi. Texnologiyaning maqsadi: Mazkur texnologiya ishtirokchilardagi umumiy fikrlardan xususiy xulosalar chiqarish, taqqoslash, qiyoslash orqali axborotni o'zlashtirish, xulosalash, shuningdek, mustaqil ijodiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Mazkur texnologiyadan ma'ruza mashg'ulotlarida, mustahkamlashda, o'tilgan mavzuni so'rashda, uyga vazifa berishda hamda amaliy mashg'ulot natijalarini tahlil etishda foydalanish tavsiya etiladi. Texnologiyani amalga oshirish tartibi:

- qatnashchilarga mavzuga oid bo'lgan yakuniy xulosa yoki g'oya taklif etiladi;

- har bir ishtirokchiga FSMU texnologiyasining bosqichlari yozilgan qog'ozlarni tarqatiladi;

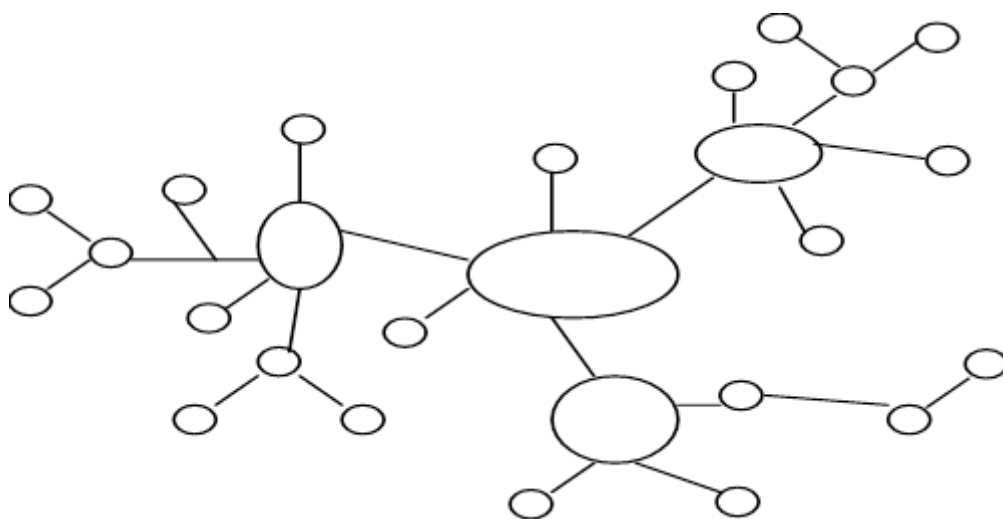
- ishtirokchilarning munosabatlari individual yoki guruhiiy tartibda taqdimot qilinadi.

F (Fikringizni bayon eting).
S (Fikringiz bayoniga biror sabab ko'rsating).
M (Ko'rsatilgan sababga tushuntiruvchi misol keltiring).
U (Fikringizni umumlashtiring)

KLASTER USULI

(Klaster – tutam, bog‘lam) – axborot xaritasini tuzish yo‘li – barcha tuzilmaning mohiyatini markazlashtirish va aniqlash uchun qandaydir biror asosiy omil atrofida g‘oyalarni yig‘ish. Bilimlarni faollashirishni tezlashtiradi, fikrlash jarayoniga mavzu bo‘yicha yangi o‘zaro bog‘lanishli tasavvurlarni erkin va ochiq jalb qilishga yordam beradi. Klasterni tuzish qoidasi bilan tanishadilar. Yozuv taxtasi yoki katta qog‘oz varag‘ining o‘rtasiga asosiy so‘z yoki 1-2 so‘zdan iborat bo‘lgan mavzu nomi yoziladi. Birikma bo‘yicha asosiy so‘z bilan uning yonida mavzu bilan bog‘liq so‘z va takliflar kichik doirachalar “yo‘ldoshlar” yozib qo‘shiladi. Ularni “asosiy” so‘z bilan chiziqlar yordamida birlashtiriladi. Bu “yo‘ldoshlarga” “kichik yo‘ldoshlar” bo‘lishi mumkin. Yozuv ajratilgan vaqt davomida yoki g‘oyalar tugaguncha davom etishi mumkin. Muhokama uchun klasterlar bilan almashinadilar.

Klaster



“AQLIY H U J U M” USULI

Aqliy hujum(breynstroming-aqlar to'zoni) - amaliy yoki ilmiy muammolar yechish g'oyasini jamoaviy yuzaga keltirish

Ishtirokchilar aqliy hujum vaqtida murakkab muammoni hal etishga harakat qiladilar: ularni tanqid qilishga yo'l qo'ymay uni hal etishning ko'proq shaxsiy g'oyalarni yuzaga keltiradilar, so'ngra ko'proq oqilona / samarali / maqbul va boshqa g'oyalarni ajratadilar, ularni muhokama qiladilar va rivojlantiradilar, ularni isbotlash yoki qaytarish imkoniyatlarini baholaydilar.

Bu usul hamma vazifalarni bajaradi, lekin uning asosiy vazifasi- ta'lim oluvchilarni o'quv-bilish faoliyatini faollashtirish, ularni muammoni mustaqil tushunish va yechishga qiziqtirish va ularda muomala mada-niyati, fikr almashinish malakalarini rivojlantirishi, tashqi ta'sir ostida fikrlashdan ozod bo'lish va ijodiy topshiriqni yechishda birlamchi yo'l fikrlarini yengib o'tishni tarbiyalaydi.

Amaliy mashg'ulotning maqsadi:

- Jamiyatda sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini tuzilishi va mazmuni o'rganish.
- Mashg'ulotlarini rejalashtirish muammolarini tahlil qilish.
- Mashg'ulotlarini tashkil qilishning interfaol usullari va shakllarini o'rganish.

Amaliy mashg'ulotning vazifalari:

- yangi pedagogik texnologiyalar ("Klaster", "Venn diagrammalar") yoki interaktiv usullardan foydalangan holda tayyorlanadi.

- amaliy mashg'ulot uchun material - aniq topshiriq ("Keys topshiriqlari"), topshiriqni bajarish uchun tegishli ko'rsatma va tavsiyalar, ijodiy ishlanmalar (referat, esse)dan iborat dasturlar asosida tashkil etiladi. modulini o'qitish jarayonida ilmiylik, tarixiylik, mantiqiylik, tizimlilik, qiyosiy tahlil metodlaridan foydalaniladi. Zamonaviy usullar:

- *"Pinbord texnikasi"
- * "Aqliy hujum"
- * "Loyiha" usuli
- * "Klaster"
- * "FSMU" texnologiyasi"
- *"Keys texnologiyasi"

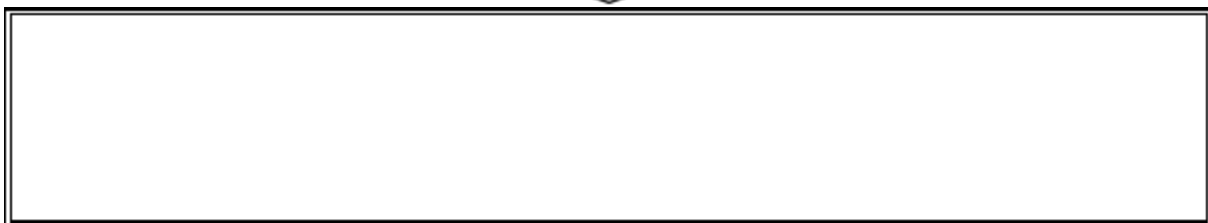
Pinbord texnikasi



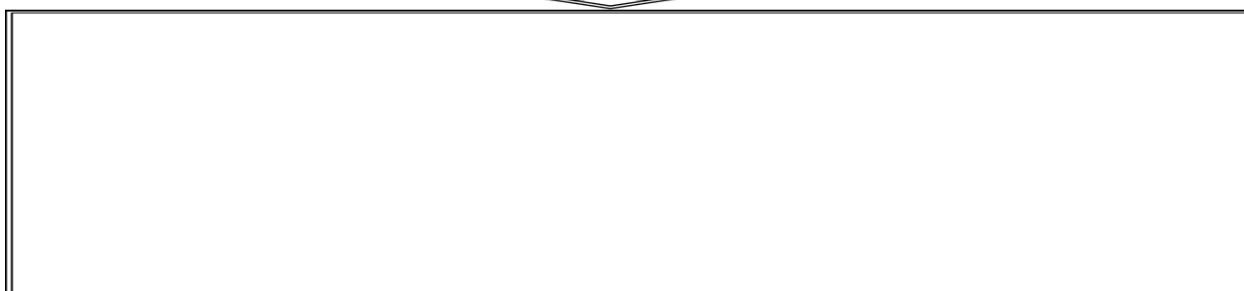
(inglizchadan: pin – mahkamlash, board – doska) muammoni hal qilishga oid fikrlarni tizimlashtirish va guruhlashni amalga oshirishga, kollektiv tarzda yagona yoki aksincha qarama-qarshi pozitsiyani shakllantirishga imkon beradi



O'qituvchi taklif etilgan muammo bo'yicha o'z nuqtayi nazarlarini bayon qilishni so'raydi. To'g'ridan-to'g'ri yoki ommaviy aqliy xujumning boshlanishini tashkil qiladi (rag'batlantiradi)



Fikrlarni taklif qiladilar, muhokama qiladilar, baholaydilar va eng optimal (samarali) fikrni tanlaydilar. Ularni tayanch xulosaviy fikr (2 ta so'zdan ko'p bo'lmagan) sifatida alohida qog'ozlarga yozadilar va doskaga mahkamlaydilar



Guruh namoyondalari doskaga chiqadilar va maslahatlashgan holda:

- 1) yaqqol xato bo'lgan yoki takrorlanayotgan fikrlarni olib tashlaydilar;
- 2) bahsli bo'lgan fikrlarni oydinlashtiradilar;
- 3) fikrlarni tizimlashtirish mumkin bo'lgan belgilarini aniqlaydilar;
- 4) shu belgilar asosida doskadagi barcha fikrlarni (qog'oz va raqlaridagi) guruhlariga ajratadilar;

5) ularning o‘zaro munosabatlarini chiziqlar yoki boshqa belgilar yordamida ko‘rsatadilar: kollektivning yagona yoki qarama-qarshi pozitsiyalari ishlab chiqiladi.

“FSMU” metodi. Texnologiyaning maqsadi: Mazkur texnologiya ishtirokchilardagi umumiy fikrlardan xususiy xulosalar chiqarish, taqqoslash, qiyoslash orqali axborotni o‘zlashtirish, xulosalash, shuningdek, mustaqil ijodiy fikrlash ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Mazkur texnologiyadan ma’ruza mashg‘ulotlarida, mustahkamlashda, o‘tilgan mavzuni so‘rashda, uyga vazifa berishda hamda amaliy mashg‘ulot natijalarini tahlil etishda foydalanish tavsiya etiladi. Texnologiyani amalga oshirish tartibi:

- qatnashchilarga mavzuga oid bo‘lgan yakuniy xulosa yoki g‘oya taklif etiladi;

- har bir ishtirokchiga FSMU texnologiyasining bosqichlari yozilgan qog‘ozlarni tarqatiladi:

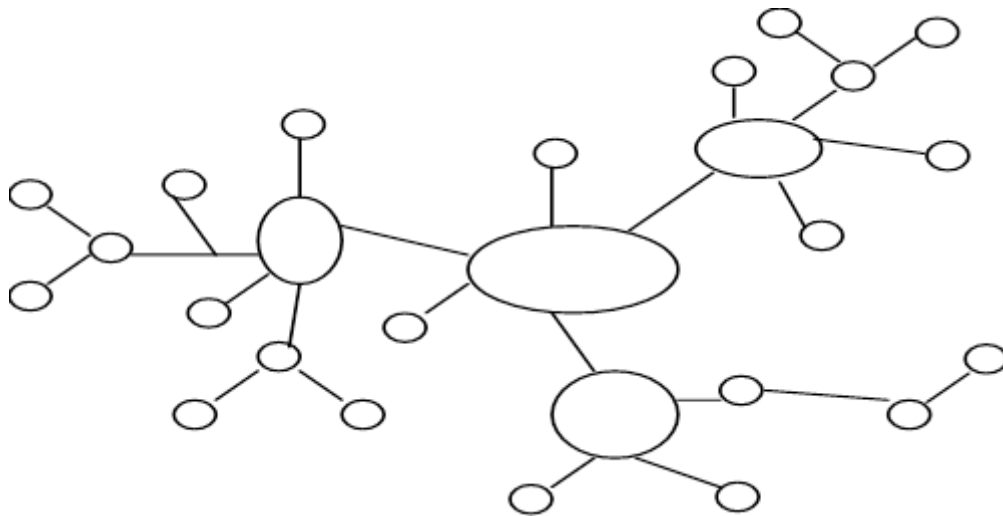
- ishtirokchilarning munosabatlari individual yoki guruhiiy tartibda taqdimot qilinadi.

F (Fikringizni bayon eting).
S (Fikringiz bayoniga biror sabab ko‘rsating).
M (Ko‘rsatilgan sababga tushuntiruvchi misol keltiring).
U (Fikringizni umumlashtiring).

KLASTER USULI

(Klaster – tutam, bog‘lam) – axborot xaritasini tuzish yo‘li – barcha tuzilmaning mohiyatini markazlashtirish va aniqlash uchun qandaydir biror asosiy omil atrofida g‘oyalarni yig‘ish. Bilimlarni faollashtirishni tezlashtiradi, fikrlash jarayoniga mavzu bo‘yicha yangi o‘zaro bog‘lanishli tasavvurlarni erkin va ochiq jalb qilishga yordam beradi. Klasterni tuzish qoidasi bilan tanishadilar. Yozuv taxtasi yoki katta qog‘oz varag‘ining o‘rtasiga asosiy so‘z yoki 1-2 so‘zdan iborat bo‘lgan mavzu nomi yoziladi. Birikma bo‘yicha asosiy so‘z bilan uning yonida mavzu bilan bog‘liq so‘z va takliflar kichik doirachalar “yo‘ldoshlar” yozib qo‘shiladi. Ularni “asosiy” so‘z bilan chiziqlar yordamida birlashtiriladi. Bu “yo‘ldoshlarga” “kichik yo‘ldoshlar” bo‘lishi mumkin. Yozuv ajratilgan vaqt davomida yoki g‘oyalar tugaguncha davom etishi mumkin. Muhokama uchun klasterlar bilan almashinadilar.

Klaster



“A Q L I Y H U J U M” USULI

Aqliy hujum(breynstroming-aqlar to‘zoni) - amaliy yoki ilmiy muammolar yechish g‘oyasini jamoaviy yuzaga keltirish

Ishtirokchilar aqliy hujum vaqtida murakkab muammoni hal etishga harakat qiladilar: ularni tanqid qilishga yo‘l qo‘ymay uni hal etishning ko‘proq shaxsiy g‘oyalarni yuzaga keltiradilar, so‘ngra ko‘proq oqilona / samarali / maqbul va boshqa g‘oyalarni ajratadilar, ularni muhokama qiladilar va rivojlantiradilar, ularni isbotlash yoki qaytarish imkoniyatlarini baholaydilar.

Bu usul hamma vazifalarni bajaradi, lekin uning asosiy vazifasi- ta’lim oluvchilarni o‘quv-bilish faoliyatini faollashtirish, ularni muammoni mustaqil tushunish va yechishga qiziqtirish va ularda muomala mada-niyati, fikr almashinish malakalarini rivojlantirishi, tashqi ta’sir ostida fikrlashdan ozod bo‘lish va ijodiy topshiriqni yechishda birlamchi yo‘l fikrlarini yengib o‘tishni tarbiyalaydi.

3-Mavzu: Jismoniy yuklamalar. Jismoniy tarbiya darsida yuklama.

Yuklamalarning tarkibiy qismlari. Yuklamaning koordinatsion murakkabligi..

Reja:

5. Yuklamaning turlari va xususiyatlari.
6. Mashq yuklamaning hajmi va shiddati
7. Yuklamalar orasidagi dam olishning ahamiyati
8. Cport mashg‘ulotida charchash va tiklanish

Har qanday jismoniy mashqni bajarish tanani ancha yuqori darajadagi funksional faollikka o'tkazish bilan bog'liq. Shunday qilib «mashg'ulot yuklamasi» tananing qo'shimcha faolligini anglatadi.

Tananing ortiqcha faolligi ma'lum miqdorda kuch sarfini talab etadi (bu kuchning kattaligi yuk kattaligiga bog'liq), bu ma'lum bir vaqtdan keyin charchashga olib keladi va tiklanishga zarurat seziladi.

Mashg'ulot yuklama kuch sarfi va charchashga olib kelish bilan birga tiklanish jarayonlarini qo'llaydi, ular faqat to'la tiklanish bilangina emas, balki ish qobiliyatini submaksimal va maksimal yuklamalarda to'la tiklanishini (superkompensatsiya) ta'minlaydi.

Quyidagi yuklamalar farqlanadi:

- mashq (o'stiruvchi) - bu sportchi tanasida tarkibiy xarakterdagi an-chagina ijobiy o'zgarishlarni ta'minlaydi.

- barqarorlashtiruvchi - bu erishilgan moslashish holatini mustah-kamlaydi.

Shu bilan birga «mashg'ulot yuklamasi» tushunchasi mashqni sportchi tanasiga ta'siri darajasi sifatida, birinchi navbatda bu ta'sirning miqdoriy darajasini belgilaydi. Kam, o'rtacha, ma'lum darajadagi va yuqori yuklamalarni farqlash zarur.

Yuklamaning turlari va xususiyatlari. Sport amaliyoti qo'llanilayotgan yuklamalar o'z xususiyati xarakteriga ko'ra mashq va musobaqa, odatiy (ma'lum sport ixtisosligi uchun) va noodatiy turlarga bo'linadi, o'stiruvchi ta'sir yo'nalishi bo'yicha kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va ularning aralashmasini rivojlantirishga xizmat qiladi, ruhiy tanglik bo'yicha ko'p yoki kam ruhiy taranglikni talab qiluvchi, sportchi tanasiga ta'sir darajasi bo'yicha kichik, o'rta, sezilarli, katta yuklarga taqsimlanadi.

22-jadval

Yuklamalar	Yuklama kattalik mezonlari	Hal etilishi lozim bo'lgan vazifalar
Kichik	Muhim ish qobiliyati davrining 1-fazasi (haqiqiy charchash boshlanguncha	Mashq bilan chiniq-qanlikning erishilgan darajasini saqlab qolish. Avvalgi yuklardan keyin tiklanish

	bajarilgan ishning 15-20%).	jarayonlarini tezlatish
O'rta	Muhim ish qobiliyati davrining 2-fazasi (haqiqiy charchash boshlanguncha bajarilgan ishning 40-60%)	Mashq bilan chiniqqanlikning erishilgan darajasini saqlab qolish, mashqning xususiy vazifalarini hal etish
Sezilarli	Yashirin (kompensatsiyalangan) Charchash fazasi (haqiqiy charchash boshlanguncha bajarilgan ishning 60-70%)	Mashq bilan chiniqishni ortishi
Katta	Haqiqiy charchashning vujudga kelishi	Mashq bilan chiniqishni ortishi

Yuklamaning tashqi va ichki tomonlariga tegishli ko'rsatkichlarni shartli ravishda farqlash qabul qilingan.

Yuklamaning tashqi tomoni - bu mashqlar bajarish davomiyligi, mashg'ulot mashqlarini takrorlash miqdori, harakat tezligi, tempi, tashilayotgan og'irlik kattaligi va h.k.

Yuklamaning tashqi ko'rsatkichlari - murabbiy va sportchini yo'naltiradi, mashq jarayoni ayrim mashg'ulotlar va mashq vazifalarini miqdoriy o'lchamlarini belgilaydi. Mashq ishlarini rejalashtirish va hisobga olishda ulardan foydalaniladi.

Yuklamaning ichki tomoni - bu tananing vazifaviy imkoniyatlarini jalb etish darajasi (CHSS, nafas olish hajmi, qon bosimi va boshqa ko'rsatkichlar).

Yuklamaning ichki ko'rsatkichlari - (tananing vazifaviy siljishlari ko'rsatkichlari) mashqi yuklarinng maqsadga muvofiq hajmini, mashq yuki ta'siri ostida sportchi tanasidagi siljishlar dinamikasini haqqoniy baholashga imkon beradi.

Mashq yuklamaning kattaligi - uning jadalligi (tangligi) va hajmi (miqdori) natijasi sifatida belgilanadi.

Yuklamaning bu kattaliklarini bir paytdagi ko‘payishi ma’lum bir darajaga yetguncha davom etishi mumkin, bundan keyin jadallikning o‘sishi hajmini pasayishiga olib keladi yoki aksincha.

Mashq yuklamaning hajmi va shiddati

Hajm - yuklama ta’sirining davomiyligi va ayrim yoki ko‘pgina mashq, mashg‘ulot, davr, bosqich, davra kabilar vaqtida bajarilgan ishlarning umumiy miqdori.

Shiddati - mashqning har bir holatiga (tezlik, takrorlash miqdori va h.k.) yuk ta’sirining kuchlanishi va kuchining katta-ligi.

Yuklama sportchi tanasiga ta’sir etishi faqat tashqi omillarga (hajmi va jadallik) tanadagi vegetativ (hayotiylikni ta’minlovchi tizim) siljishlargagina emas, balki bajarilayotgan mashqlarning ruhiy (xususan sezgi) tarangligi va muqobillashti-ruvchi murakkabligiga ham bog‘liqdir.

Amaliyotda yukning murakkabligini baholovchi bir necha usullardan foydalaniladi.

Sport gimnastikasi - akrobatika va snaryaddagi elementlar muqobillashtiruvchi murakkabligiga ko‘ra (“A”, “B”, “S”, “D”) guruh-larga bo‘linadi.

Kurash - kurash usullari ularni o‘tkazish murakkabligiga ko‘ra turli miqdor ballari bilan baholanadi.

Yuklamalar orasidagi dam olishning ahamiyati

Ma’lumki, mashq jarayoni dam olishni o‘z ichiga oladi. Dam olish o‘z qonuniyatlariga ko‘ra amalga oshirilsagina mashqning tashkiliy tarkibiy qismi bo‘lib qoladi. O‘ta qisqa yoki uzoq muddatli dam olish mashq tarkibiga putur yetkazadi, uning asosiy tarkibidan ortiqcha mashq qilganlik yoki yetarli mashq qilmaslik sababiga aylanib qoladi. Mana shundan sport mashqidagi dam olishini tartiblash (yuk va dam olishni nihoyatda muvofiq-lashtirish) muammosi yuzaga keladi.

Mashq jarayonidagi dam olish quyidagi ikki asosiy vazifani bajaradi:

1-mashq yuklaridan keyin ish qobiliyatini ta’minlashga yordam beradi.

2-yuklama samarasini yaxshilash (eng ma'qul varianti) vositalaridan biri bo'lib xizmat qiladi.

Mashqlar orasidagi dam olish vaqtini kamaytirib yoki ko'paytirib yuk umumiy (kumulyativ) samarasini ko'paytirish yoki kamaytirish mumkin.

Dam olishning tiklanish fazasi oralig'i mashg'ulotlar orasi-dagi dam olish har doim ertaroq tugashi lozim, ya'ni superkompensatsiya fazasidan keyin boshlanadigan qayta (reduksiya) fazasi boshlanmay turib.

Tiklanish jarayonlarining davomiyligi ko'pincha mashg'u-lotlar yo'nalishiga bog'liq bo'ladi.

Sportchi tezlik yo'nalishidagi, shuningdek muqobillash-tiruvchi qobiliyat, tezlik-kuch sifati, texnik, mahoratni oshiruvchi mashg'ulotlardan keyin tezroq tiklanadi.

Odatda bunday yo'nalishdagi katta yuklamali mashg'ulotlardan keyin tiklanish 2-3 kunda yakunlanadi.

Mashg'ulotlar chidamlilikka yo'naltirilgan bo'lsa, sportchi tanasida muhim siljishlarni yuzaga keltiradi va shuning uchun tiklanish jarayoni sekinroq 5-7 kunda ro'y beradi.

Tiklanish jaryonlari tezligi mashg'ulotning ko'pligi va sportchi mahorati darajasiga ham bog'liq. Yuqori ixtisosligi sportchida tiklanish II va III razryaddagiga qaraganda 1,5-3 marta tezroq yakunlanadi.

Tiklanish jarayonlarining davomiyligiga sportchi tanasi-ning shaxsiy xususiyatlari va yuklamaning umumiy kattaligi ham ta'sir qiladi.

Sportda jahon miqyosida erishilayotgan yutuqlar mashq jarayoni uslubi va mazmunini o'zgartirish zaruratini vazifa qilib qo'ymoqda va birinchi navbatda mashq yukining ham hajmini, ham jadalligini oshirish ko'zda tutiladi.

Mashq yuklamaning o'sishi, tiklanishining zamonaviy vositalarini tadbiq etilishi sportchilarning moslashish imkoniyatlarini oshishiga, ular yanada yuqori sport yutuqlariga erishishga yordam beradi. 20-25 yil ilgari yosh sportchilar imkoniyatiga to'g'ri kelmaydigan holat hozirgi paytda me'yor bo'lib qoldi. Turli asosiy yo'nalishdagi yuklarni to'g'ri muvofiq-lashtirib va ketma-ket qo'llab, tiklanishning

kattaligi va vaqtini o‘zaro kelishtirib kuniga ikki va uch marta mashq qilish imkoniyati tug‘iladi.

SPORT MASHG‘ULOTIDA CHARCHASH VA TIKLANISH

Charchash jarayoni - bu jismoniy ish bajarish chog‘ida turli a‘zolar, qismlar va umuman tanada ro‘y berayotgan va oxir oqibatda bu ishni davom ettirishga imkoni bermaydigan o‘zgarishlar mavjud.

Charchash holati - charchashni shaxsan sezganda ro‘y beradigan ish qobiliyatini susayishi bilan belgilanadi.

Charchash holatida sportchi ishning jadalligi yoki sifatini (bajarish texnikasi talab darajasida tura olmaydi yoki uni to‘xtatishga majbur bo‘ladi.

Charchaganlik oqibatida ish qobiliyatini susayishning asosiy sabablari quyidagilar:

- energiya bilan ta‘minlovchi manbalarning xolsizlanishi (ATF, KrF, glikogen),
- ulardan foydalanish qobiliyatini pasayishi
- almashinuv moddalarini (laktat) to‘planishi,
- tanada suv miqdorini kamayishi.

Tiklash rejimiga sarflangan energiyani va tananing gidro-elektrolit muvozanatini tiklashga qaratilishi lozim.

Mashq jarayonida dam olish mashqning tarkibiy qismi sifa-tida quyidagi ikki vazifani bajaradi:

- mashq va musobaqa paytidagi og‘irlikdan keyin ish qobiliyatni tiklaydi:
- yuklama samarasini optimallashtirishning (eng yaxshi vari-antini tanlash) vositalaridan biri sifatida xizmat qiladi.

Keskin va doimiy, umumiy va cheklangan, yashirin (o‘rni to‘ladigan) va ochiq (o‘rni to‘latilmaydigan) charchash farqlanadi.

Keskin charchash qisqa paytdan, ammo sportchining jismoniy tayyorgarligi darajasiga mos kelmaydigan o‘ta jadal ishlashdan keyin ro‘y beradi.

Doimiy charchash - qator mashqlardan keyin yetarli darajada tiklanib olmaslik natijasida ro'y beradi. Doimiy charchash jarayonida yangi harakat ko'nikmalarini egallash qobiliyati pasayadi, ish qobiliyati tushadi, tana qarshiligi susayadi.

Umumiy charchash barcha mushak guruhlari ishga jalb qilingan paytda vujudga keladi. Markaziy asab tizimi doimiy ishini buzilishi, muvofiqlay olmay qolish, harakatlarni bajarishda irodani zaiflashishi xos xususiyat hisoblanadi. Bunday holatda tanadagi kuchning zaiflashuvi tez tez nafas olish, yurak urishini tezlashuvi, ishni davom ettira olmaslik seziladi.

Cheklangan charchash - bu ayrim mushak guruhlari charchashi.

Yashirin (o'rni to'latiladigan) charchashga irodani ishga solish hisobiga ish qobiliyatining yuqori darajasi xos xususiyatdir. Bu sohada ishlash kam darajadagi iqtisod qilish bilan bog'liq.

Ochiq (o'rin to'latilmaydigan) charchash yashirin charchash paytida ish to'xtatilmasa yuzaga keladi. Ichki a'zolar va harakat apparat-lari vazifasini susayishi bilan ish qobiliyatini pasayishi bosh belgi hisoblanadi. Odatda bunday holatda sportchi masofadan chet-laydi, mashg'ulotni to'xtatadi.

Maksimal anaerob quvvatiga ega bo'lgan mashqlarni bajarish-dagi charchashni o'sishiga MAT da va asab-mushak ijroiya apparatida ro'y berayotgan jarayonlar muhim o'rin tutadi. Ayniqsa kreatin-fosfat tez susayadi. Laktat aralashmasi unchalik ko'p emas, negaki ish qisqa muddatlidir.

Maksimalga yaqin anaerob quvvatiga ega bo'lgan mashqlarni bajarishda charchashni o'sishiga ham MATda va asab-mushak ijroiya apparatida (ishlayotgan mushaklarda) ro'y berayotgan o'zgarishlar yetakchi o'rin tutadi. Mushaklarning o'zida fosfagen va mushak glikogeni jadallik bilan sarf bo'ladi. Ancha miqdorda sut kislo-tasi to'planadi.

Submaksimal anaerob quvvati sohasida ishlash chog'ida fosfa-genlarning (ATF, KrF) resintezi (tiklanishi) yetarli dara-jadagi tezlikda ro'y beradi, shuning uchun ish oxirida ularning sezilarli darajadagi sarfi bilinmaydi. Bu quvvat sohasidagi ishni bajarish chog'ida mushak va qonda laktatni to'planishi asosiy xususiyat hisoblanadi

Maksimal aerob quvvatli mashqlarni bajarishda charchash eng avvalo kislorod tashuvchi tizim bilan bog‘liq, uning eng so‘nggi imkoniyati ish qobiliyatini chegaralaydi. Ishlayotgan mushaklarni kislorod bilan yetarli darajada ta‘minlanmaganligi quvvatning ushbu holatidagi charchashning bosh sababi hisoblanadi.

Maksimal oldi aerob quvvati mashqlarini bajarishda ham kislorod yetkazib berish tizimi imkoniyati muhim holat hisoblanadi. Qonda laktat aralashamasining ko‘payib ketishi charchash hosil bo‘lganligining bosh sababi ekanligi haqida xulosa qilish mumkin.

O‘rta aerob quvvati zonasida ishlash ham kislorod yetkazib berish tizimiga katta ta‘sir ko‘rsatadi. Bunday quvvat bilan ishlash chog‘ida mushak glikogenining sezilarli sarfi va jigar glikogenining kuchli sarfi kuzatiladi.

Kam aerob quvvati mashqi ham yuqorida aytilganidek, ammo bularning barchasi ancha kech ro‘y beradi.

M.P.Pavlov ta‘kidlaganidek charchash va tiklanish - bu bir jarayonning ikki tomonidir. Ularning mutanosibligi - harakat holatining asosi yoki hayotiy tarkibning past faolligi hisoblanadi.

Mashq yoki musobaqa jarayonida sportchi tanasida ro‘y beradi-gan fiziologik va biologik o‘zgarishlar ishlayotgan a‘zolar holatini yomonlashtiradi. Ammo ularning o‘zi tiklanish jarayonini jadallashtiradi. Bunda charchash qanchalik tez ro‘y bersa tiklanish shunchalik tez bo‘ladi.

Ishlagandan keyin tiklanish jarayonining quyidagi 3 davri belgilanadi:

- 1 - tez tiklanish davri,
- 2 - sekin tiklanish davri,
- 3 - superkompensatsiya davri.

Dastlabki ikki davr uchun charchatadigan ish natijasida susaygan ish qobiliyatini tiklash davri mos keladi, uchinchi davr - asta-sekin me‘yordagi (ishchi) darajasiga qaytuvchi yuqori daraja-dagi ish qobiliyati.

Tiklanish jarayonining xususiyati shundaki, tiklanish tezligi va davomiyligi ishning quvvati bilan to‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘liqdir, ya‘ni ish quvvati qanchalik yuqori bo‘lsa ish vaqtida shunchalik ko‘p o‘zgarishlar ro‘y beradi va tiklanish tezligi

shunchalik yuqori bo‘ladi. Shunday qilib, mashqning davomiyligi qanchalik qisqa bo‘lsa, tiklanish davri shunchalik qisqa bo‘ladi. Maksimal anaerob quvvati ishidan keyin ko‘pgina vazifalarni tiklanish davomiyligi bir necha minut, marafon yugurishdan keyin esa bir necha kun tiklaniladi.

Mashqlar orasida dam olish vaqtini kamaytirib yoki ko‘paytirib yuklamaning kumulyativ samarasini ko‘paytirish yoki kamaytirish mumkin.

Dam olishning (mashg‘ulotlar orasidagi dam olish) tiklanish davri orasi barcha holatlarda orqasidan superkompensatsiya davri vujudga keladigan reduksiya (teskari) davri boshlanmasdan tugashi lozim.

Tiklanish davri davomiyligi quyidagilarga bog‘liq:

- yuklamaning kattaligi;
- yuklamaning yo‘nalishi;
- sportchi malakasi;
- tiklanishga bo‘lgan shaxsiy xususiyatlar.

Maxsus sharoitlarda, masalan, o‘quv mashq yig‘inlarida kuniga ikki marta mashg‘ulot o‘tkazishning maqsadga muvofiqligi katta hajmdagi mashq ishlarini bajarish bilan bog‘liq zamonaviy sport tabiatidan kelib chiqadi.

Yengillatish yuklamalaridan (2-3 mashg‘ulotga bo‘lish natija-sida) keyin tiklanish jarayonlari asosan 6-8 soatdan keyin yakunlanadi. Bunda energiya zahiralarining 85-90% tiklanadi. Yuk taqsimoti jigar va mushaklarda glikogenning jadal yig‘ilishi bilan o‘tkaziladi.

Tiklanish jarayonini tezlatish maqsadida tiklanishning turli shakllari shuningdek faol dam olish ham qo‘llaniladi. Bu holatda bir xildagi mushak faoliyatini boshqasi bilan almashtiriladi. Faol va passiv dam olishni birikuvi ham mashqlar, ham mashg‘ulotlar orasida rang - baranglashtirish sifatida qo‘llaniladi. Musobaqa jarayonida startlar orasidagi vaqt cho‘zilib ketgan paytda ayrim sportchilar autogen mashg‘uloti va qisqa muddatli uyqudan foydalanib to‘laligicha tiklanishga ulguradi

4-MAVZU. Inklyuziv ta'lim va uning o'ziga xos xususiyatlari. Inklyuziv ta'lim konsepsiyasi, modellari va strategiyalari.

REJA

2.Inklyuziv ta'lim va uning mohiyati

2.Inklyuziv ta'limni joriy qilish davr talabi sifatida.

3.Inklyuziv ta'limning asosiy tamoyillari.

4.Umum ta'lim maktablari tizimida nuqsonli o'quvchilarning inklyuziv ta'limini tashkil etishning maqsad va vazifalari.

Har qanday jamiyatkelaajak vorislari bo'lmish farzandlarni mas'ulayadni his etadigan, ularni davlat taraqqiyoti va gullab-yashnashiga salmoqli ulush qo'shadigan munosib fuqarolar bo'lib etishishlariga katta umid bilan qaraladi. Dunyoga "o'zbek modeli" debnom olgan rivojlanish olgan rivojlanish yo'li bilan tobora ko'proq tanilayotgan

o'zbekistonda ham bolalar huquqlarini himoya qilishga juda katta e'tibor berilmoqda. Mamlakatimizda maktab, litsey, gimnaziya, kollej kabi bilim dargohlari bilan birgalikda turli maxsus maktab internatlar, mehribonlik uylari faoliyat ko'rsatayot- ganligi ham fikrimizning isbotidir.

Ko'plab davlatlarda bo'lgani kabi o'zbekistonda ham imkoniyati cheklangan bolalar uchun maxsus tashkillangan maktablar bor. Ularning vazifasi bolalarni maxsus o'quv yurtlariga tayyorlashdir. Bolalarni himoya qilish xalqaro tashkiloti Konvensiya tizimiga o'zining asosiy maqsadi etib bola huquqlarini asos etib oladi. Bola huquqlari xalqaro Konvensiya hamma bolalarning ehtiyojini hisobga olgan huquq va qobiliyatlarini hurmat qiladigan ta'lim tizimini yaratish g'oyasini ilgari surdi. Chunki har bir bolada sog'lommi yoki nogironmi-takrorlanmaydigan xarakter, qiziqish, imkoniyatva bilimga ehtiyoj bor.

Hamma bolalarning ehtiyojlarini hisobga olgan,huquq va qobiliyatlarini, hurmat qiladigan ijtimoiy adolat hamda tenglikka erishishni maqsad qilib olgan ta'limtizimi inklyuziv ta'lim deyiladi.

Inklyuziv ta'lim nogiron bolalarni ta'lim jarayoniga integratsiya qilish hamda umumta'lim maktablarini nogiron bolalarga moslashtirishni ko'zda tutadigan, ijtimoiy adolat va tenglikni bosh maqsad qilib olgan jarayondir.

Inklyuziv ta'lim ijtimoiy modelga asoslanadi va u muammoni bolada emas,balki dastur va metodologiyada deb hisoblaydi. Bunday ta'lim tizimiga ba'zi bir o'zgartirishlar kiritishni taqazo etadi. Bunda har bir bolaning ehtiyojini hisobga olgan holda o'quv rejalari tayyorlanadi,uslubiyotning psixologik muammolari bilan bog'liq tomonlari to'g'ri yo'lga qo'yiladi. Inklyuziv ta'lim hamma bolalarni,shu jumladan, nogiron bolalarni ham o'zlari xohlagan maktabda o'qish mumkin,deb xulosa chiqaradi.

Bolaning nogiron bo'lib qolishiga jamiyat, undagi muhit, tushunmovchiliklar, yo'l qo'yilgan xatolar sababchi bo'lgan. Demak, uning o'qishi uchun ham shu jamiyatning o'zi jon kuydirishi shart.

Bola huquqlari xalqaro Konvensiyadan kelib chiqib,yaxshi maktab ta'limini uch xil ibora bilan ta'riflash mumkin,ya'ni:

8--mos keluvchi;

9--rivojlantiruvchi;

10--inklyuziv;

11-Konvensiyaning 6-moddasida shunday satrlar bor: "Tirik qolish va rivojlanish".

12-Bu modda mos keluvchi ta'limga taalluqli. Rivojlantiruvchi ta'lim 29-moddada ko'rsatilgan:

"Ta'lim shaxsning yuqori darajada rivojlanishiga, iqtidorli, aqliy va jismoniy qobiliyatlarini o'stirishga yo'naltirilgan bo'lishi,bolani erkin jamiyatda faol yashashga tayyorlash kerak" va 28-moddalar inklyuziv ta'limga tegishli bo'lib, ularda kamsitishning olsini olish, ta'lim hamma uchun qobiliyatiga yarasha ekanligi belgilab qo'yilgan.

Maxsus ehtiyojli bolalar, boshqa bolalar, o'qituvchi va tarbiyachilar faoliyati inklyuziv ta'limda o'ziga xos o'rin tutadi. Bunday ta'lim tufayli maxsus ehtiyojli bolalar:

- jismoniy va ruhiy ehtiyojlarini qondiradilar;
 - ijtimoiy xulq va o'ziga-o'zi xizmat ko'rsatish malakalarini yaratadilar;
 - ularning imkoniyatlarini hisobga olgan o'quv materiallarini o'zlashtiradilar;
 - tengqurlari bilan turli o'yinlarda ishtirok etib rivojlanadilar;
 - jismoniy tarbiya darslarida shaxmat-shashka o'yinlari, turli sport musobaqalarida vaqtni kuzatuvchi hakam yoki darvozabon bo'lishlari mumkin;
 - do'stona muhitda do'st orttiradilar;
 - turli ko'ngilochar va bayramona dasturlarda ishtirok etadilar. Boshqa bolalar esa;
 - do'stona muhitni yaratadilar;
 - maxsus ehtiyojli bolalarga g'amho'rlik qiladilar, ularni turli o'yinlarga jalb qiladilar;
 - sinf tadbirlarida ishtirok etadilar;
 - tozalik va ozodalikni ta'minlaydilar;
 - jamoada oldida ma'suliyat hissini rivojlantiradilar;
 - didaktik va o'yin vositalarini tayyorlashda birgalikda ishtirok etadilar;
 - o'qituvchi va tarbiyachilar bolalarni bir-birlarining ichki dunyolarini tushunishga o'rgatadilar;
 - har bir bolaning qobiliyati va imkoniyatini hisobga oladilar;
 - har bir bolada hayotiy malaka va mustaqillikni shakllantiradilar;
 - ishlarni tahlil qiladilar va baholaydilar;
 - otadilarga amaliy yordam ko'rsatadilar;
 - barcha bolalarga birdek bilim berib,tarbiyalaydilar;
- Demak; inklyuziv ta'lim maxsus ehtiyojli, nogiron bolalar ham faqat maxsus maktablarda emas, balki sog'lom bolalar o'qiydigan umumta'lim maktablaridam ta'lim-tarbiya olishlari mumkin ekanligini e'tirof etadi.

Buning uchun esa maktab ham, o'qituvchi-tarbiyachilar ham inklyuziv ta'lim tizimiga tayyor bo'lishi,maktab darajasi,jismoniy sharoit va o'qishga imkon omillari

shu ta'lim talablariga to'la javob berishi kerak. Maktab darajasida integratsiyani muvaffaqiyatli kiritishga bir necha o'zaro bog'liq omillar ta'sir ko'rsatadi.

Markaziy omil o'quv dasturiga kiritish imkoniyatidir. Shuningdek, binolarning jismoniy joylashuvi, o'qish uchun imkoniyat va moliyalashgan imkon ham asosiy omillardandir. Inklyuziv ta'limda maktabdagi jismoniy sharoit ham katta o'rin tutadi. Oddiy qilib aytadigan bo'lsak, barcha maktablar eshigiga o'quvchilar zinapoyalar orqali kirib boradilar. Lekin bu zinapoyalardan maxsus aravachalarda yuradigan nogiron bolalar ko'tarila olmaydilar, hatto qo'ltiqayoqda yuradigan bolalar ham, qiynalishlari mumkin. Demak, zinapoyalardan ham, eshiklardan ham sog'lom bolalar bilan birga nogiron bolalar ham bemalol o'tishlari uchun qulari va laboratoriyalardagi maxsus o'rindiq hamda moslamalaray sharoit yaratilishi shart. Bundan tashqari, sinf xonal ham nogiron bolalarga mos bo'lishi kerak. o'qishga imkon yaratish ham juda muhimdir. Yozish qobiliyatlarida buzilish mavjud bo'lgan bolalarga tovush va tasvirni kattalashtirish etarli bo'lmaydi. Bunda o'quvchilar imo-ishora yoki Brayl xatini puxta o'rganishlari kerak. Aqliy nuqsoni bor bolalar soddalashtirilgan yozma yoki og'zaki informatsiyani olishlari kerak.

o'quv rejasini bunday differensiyalash o'qituvchilarda o'z ishlariga ijodiy yondashishni taqozo etadi.

Maktab ma'muriyati buning uchun o'qituvchilarga imkon yaratib berishi kerak.

Bunday ijodiy yondashuv o'quv rejasiga qattiq talab qo'yilgan joylarda birmuncha qiyinchilik tug'dirishi mumkin.

“Bolalarni qutqaring” (Buyuk Britaniya) tashkiloti, uning boshqa mamlakatlardagi tashkilotlari inklyuziv ta'limdagi asosiy to'siqlarni xalq ta'limi tizimi va maktablarga qo'yadi. Bizning fuqarolik jamiyatiga qadam qo'yayotgan davlatimizda bunday to'siqlarni o'z-o'zini boshqarishning milliy modeli bo'lgan mahallalarda hal etish mumkin.

E'tiborsizlik(1), yashirish(2), mablag'masalasi(3), sharoitga moslashmaslik(4), kambag'allik(5), sinfda o'quvchilar sonining ko'pligi(6), kamsitish(7), qaramlilik(8), kutilmagan holatlar (9) kabi to'siqlarni mahallalarda bemalol bartaraf etsa bo'ladi, yoki bu muammolarni hal etishni quyidagi jadval asosida shunday taqsimlash mumkin (sxemaga qarang).

Bir qancha davlatlar tajribasi, jumladan, Norin (Qirg'iziston) va Qo'qon shaxarlaridagi inklyuziv ta'lim loyihasining tajribasi maxsus ehtiyojli bolalarni sog'lom tengqurlari bilan birgalikda o'quv-tarbiya ishlarida har tomonlama faol etishlari mumkinligini tasdiqladi.

Oila–2,3,5

Maktab–1,2,4,5,6

Mahalla–1,3,4,5,7,

Xalq ta'limi tizimi–2,3,4,6

Bola–4,8

Inklyuziv ta'limni joriy qilish davr talabi sifatida.

Maxsus yordamga muhtoj bo'lgan bolalar ta'lim-tarbiyasi ularni o'qish va yozishga o'rgatish muammolarini ijtimoiy hayotga moslashtirishga ko'mak berish, bu

ishlarni samarali amalga oshirish, maxsus soxa xodimlari hamda nogiron bolalar ota-onalariga amaliy yordam berish kabi masuliyatli ishlar jumlasiga kiradi.

Maxsus yordamga muhtoj bolalar asosiy muamolarini ular o'zlari yashabturganmuxitdan, oiladan uzoqda ta'lim tarbiya berish bilan hal qilib bo'lmaydi.

Jamiyat o'z a'zolariga javobgarlikni o'z bo'yniga olmas ekan, cheklab qo'yilgan huquq va imkoniyatlar qaytarib berilmas ekan ijtimoiy integrasiyaga erishish qiyin.

Maxsus ehtiyojli bolalarni ta'lim tarbiyasida tenghuquqlilik muammosini hal etish bugungi kunning dolzarb muammolaridan biridir. Ammo bugungi kunda ham juda ko'plab bolalar turli xildagi sabablarga ko'ra ta'limdan chetda qolib ketmoqdalar. Inklyuziv ta'limga jalb qilishning tashkiliy, ilmiy-uslubiy choralarini ko'rib chiqish ya'ni mutaxassislarini tayyorlash, malakasini oshirishga oid tadbirlarni ishlab chiqish lozim. Alohida yordamga muhtoj bolalarni umumta'lim muassasalariga jalb qilishning ikki asosiy omili bor:

Birinchidan, alohida ehtiyojga ega bo'lgan bolalar ham sog'lom bolalar bilan birgalikda o'zaro faoliyat ko'rsatishlari mumkin. Inklyuziv ta'lim maqsadga muvofiq tarzda tashkil etilsa, maxsus ehtiyojli bolalar ijtimoiy tomondan himoyalalanadilar, sog'lom bolalar esa ijtimoiy adolat va tenglikning tan olinishi buyukligini nogiron bolalarga nisbatan yanada mehribon va e'tibor bilan munosabatda bo'lishni his etadilar.

Ikkinchidan, nogiron bolalar ham sog'lom tengdoshlari bilan yonma yon o'qish, tarbiyalanish huquqiga ega ekanligi. Bu ishlarni muvaffaqiyati xar bir davlatning qonunlarida aks etilishi zarur. Chunki, qonunlar, ularni kerakli moddiy va ma'naviy resurslar bilan ta'minlanishini amalga oshirishni kafolatlaydi. Imkoniyati cheklangan bolalar-o'quvchilarga ta'lim berishda, ota-onalar, mahallalar pedagoglar, mutaxassislar hamkorligida faoliyat ko'rsatishlarini talab qilinadi va majburiy shart hisoblanadi.

Alohida ehtiyojli bolalar ham sog'lom tengdoshlari bilan birgalikda o'z qobiliyat darajasida faoliyat ko'rsatish, ta'lim olishi, kasb-xunar o'rganishi va rivojlanishi mumkin. Inklyuziv ta'lim maqsadga muvofiq tarzda tashkil etilsa maxsus yordamga muhtoj bolalar ijtimoiy tomondan himoyalandilar, ijtimoiy hayotda teng xuquqliligini, o'z tengdoshlari bilan birga bilim olishlari mumkinligini his etadilar.

Alohida ehtiyojli bolalar uchun tashkil etilgan segregasion-maxsus, yopiq turdagi muassasalarda bolalardagi mavjud nuqsonlar ancha-muncha yuqori darajada korreksiyalansada, ammo bolalarning maktab jamoasidagi tor doiraga tushib qolishlari natijasida ijtimoiy jamiyatga moslashishi, kelajakda normal rivojlanishdagi bolalar qatori faoliyat yuritishlarida juda katta qiyinchiliklarga duch keladilar. Maxsus maktablar mana shu jihatlari bilan juda katta kamchiliklarga ega. Bundan tashqari maxsus ehtiyojli bolalarni barcha qatori keng jamoatchilik davrasidan ajratgan holda yashashlari ham demokratiya nuqtai nazariga to'g'ri kelmaydi. Chunki maxsus ehtiyojli bolalar ham barcha qatori haq- huquqlarga ega. Shuning uchun ham 1990 yilda Djonpiyeyen(Tailand)da juda muhim koferensiya o'tkazildi. Bu konferensiya "Ta'lim hamma uchun" maqsadini shakllantirishga qaratilgan bo'lib, unga 155 ta davlat vakillari va 150dan ortiq nodavlat tashkilotlari qo'shildilar. Tahlil shuni ko'rsatadiki, taxminan 10-15% bolalar maxsus ta'limga muhtoj ekanligi aniqlandi.

Djomtiyen (Tailan)da o'tkazilgan konferensiya asosida "Ta'lim hamma uchun"shiorini qo'llab-quvvatlash va amaliyotga tadbqiq qilishni tahlil etish maqsadida 1994 yilda YuNESKO tashkiloti va Ispaniya davlati bilan hamkorlikda Salamanka-Ispaniya umumjahon konferensiyasi o'tkazildi. Ushbu konferensiya ishtirokchilarining maqsadi va vazifasi butun dunyodagi imkoniyati cheklangan bolalarning umumta'lim muassasalarida ta'lim olishlari uchun qulayliklar yaratish,maktabda o'qitish vazifasiniamalga oshirish uchun maktab isloxotlarini o'tkazish zarurligi to'g'risida fikr-muloxazalar yuritishga qaratilgan edi.

Maxsus ehtiyojli bolalarni umumta'lim muassasalariga jalb etishga bo'lgan ehtiyoj bu shunda namoyon bo'ladiki,ta'lim tizimidan butunlay chetda qolib ketayotgan maxsus ehtiyojli bolalarni ta'limga jalb etish,maxsus muassasalarga borishga yashash joyi juda uzoqda bo'lganligi yoki moddiy mablag'ning yetishmasligi yoki ota-onalarning o'z farzandini maxsus muassasaga borishini hohlamasligi oqibatida qiynlalayotgan ota-onalargan ko'mak berish, maxsus ehtiyojli bolalarni ijtimoiy jamiyatga erta va to'laqonli moslashtirish, teng huquqlilik masalasini hal etish, kamsitishlarni oldini olishdadir. Inklyuziv ta'lim masalasi 90-yillarning diqqat markazija bo'lib qoldi. Janubiy Afrika va Janubiy Sharqiy Osiyodagi integrasiyalashgan ta'lim dasturlari asosida yakuniy ish hujjatlari o'rganilib chiqildi. Natijada barcha davlatlarning Ta'lim Vazirliklarida maxsus maktablar qoshidagi maxsus bo'limlarga muqobil sifatida inklyuziv ishlash uslublari qabul qilindi. Inklyuziv ta'limga bo'lgan ehtiyoj uning jamiyatga va maxsus ehtiyojli bolalar uchun quyidagi naflari jihatlari mavjudligidan kelib chiqadi: Inklyuziv ta'lim maxsus ehtiyojli bolalarga doimo o'z oilasi mahallasi va qarindosh-urug'lari davrasida bo'lishga imkon beradi. Bolalarni oilasidan, uyidan uzoqda bo'lgan iternatlarga joylashtirish ularning uyi oilasi hamjamiyat hayotiga ishtirok etish huquqiga to'sqinlik qiladi. Uyidan, oilasidan, ota-ona mehridan uzoqda bo'lgan bola diydasi qattiq bo'lib o'sadi. Chunki oila tarbiyaning bosh markazidir. Inklyuziv ta'lim barcha uchun ta'lim sifatini yaxshilaydi. Inklyuziv ta'lim ta'lim sifatini yaxshilashga olib keladigan katalizator bo'lib xizmat qilishi mumkin. Maxsus ehtiyojli bolalarni umumta'lim muassasalariga qabul qilinishi o'quvchilarni yanada bolaga qaratilgan faolroq va ko'proq o'quvchilarni qamraydigan yangi o'qitish uslublarni ishlab chiqishga undaydi. Buning nafi esa hamma bolaga tegadi. Inklyuziv ta'lim kamsitishlarni oldini olishga yordam beradi.

Jamiyatda nogironlarga nisbatan yangilish fikr va munosabat juda yuqoridadir. Ular haqida ma'lumotlarning kamligi va ularni yoshligidan maxsus muassasalarda yopiq tarzda ta'lim tarbiya berilishi bunga sababa bo'lishi mumkin.

Bunday munosabatni yo'qotish yoki kamaytirish ancha mushkul ishdir. Lekin tajribadan shu narsa ma'lumki, kattalarga nisbatan bolalar farqli va o'xshashlik jihatlarni tezroq anglar ekanlar. Agarda maxsus ehtiyojli bolalar normal rivojlanishdagi bolalar bilan birgalikda ta'lim tarbiya olsalar, bu barcha bolalarni nogironlarga nisbatan o'zlari singari bola ekanliklarni anglab, kasitmasliklarini ta'minlagan bo'lar edi.

2.1. Inklyuziv ta'limning asosiy tamoyillari.

Ta'lim tizimini joriy etish har doim ma'lum bir qonun qoidalarga, tamoyillarga asoslanishni talab etadi. Inklyuziv ta'lim tizimini joriy qilishda esa quyidagi tamoyillarga asoslaniladi:

- 1). Inklyuziv ta'limning e'tirof etilishi.
- 2). Inklyuziv ta'limning barcha uchun ochiq bo'lishi tamoyili.
- 3). Bog'lanishning mavjud bo'lishi tamoyili.
- 4). Markazlashtirilmagan bo'lishi tamoyili.
- 5). Inklyuziv ta'limda kompleks yondashishi tamoyili.
- 6). Inklyuziv ta'limda moslashuvchanlik tamoyili.
- 7). Malakaviylik tamoyili.

Inklyuziv ta'limning e'tirof etilishi tamoyili.

Bu tamoyilning mazmuni shundaki, 1990 yildan buyon maxsus ehtiyojli bolalarni umumta'lim muassasalari tizimida o'qitish borasida bir qancha jahon miqiyosida deklorasiyalar va qarorlar qabul qilindi. Ularni jahonning ko'plab davlatlari e'tirof etdilar. Ammo bugungi kunga qadar ularni hayotga joriy qilish borasida ko'plab muammolar mavjud. Ba'zi davlatlarda esa umumiy ta'lim borasida qonun yoki qarorlar qabul qilinganda nogiron bolalarning ta'lim masalasi unga kiritilmaydi. Ammo inklyuziv ta'limni tan olish faqatgina qonun chiqarish bilangina bog'liq bo'lmaydi. Diskriminasiya (odamlarni ajratish) va ijtimoiy noto'g'ri fikrlashga qarshi kurashish eng muhim narsadir. Ya'ni inklyuziv ta'limni e'tirof etgan holda, aholi o'rtasida targ'ibat-tashviqot ishlarini olib borish eng birinchi galdagi masaladir.

Inklyuziv ta'limning barcha uchun ochiq bo'lishi tamoyili.

o'tgan yigirma yil davamida maxsus ehtiyojli bolalarni umumta'lim muassasalari tizimida o'qitish borasida sezilarli ishlar amalga oshirildi. Ammo inklyuziv ta'limi tizimini joriy qilish asosan shaharlar miqiyosida bo'lib qishloqlardagi hududlarda hali-hamon maxsus ehtiyojli bolalar ta'limdan chetda qolib ketmoqda yoki qishloqlardagi ota-onalar nogiron farzandini shaharlardagi maxsus muassasalarga qatnashlarini ta'minlash uchun qiyinchiliklarga duch kelmoqdalar. Shuning uchun ham maxsus ehtiyojli bolalarni inklyuziv ta'limga jalb etish barcha hududlarda barcha maxsus ehtiyojli bolalarni qamrab olgan bo'lishi ta'minlanishi lozim.

Bog'lanishning mavjud bo'lishi tamoyili.

“Bog'lanish”-bu so'zning zaminida-ommaviy binolarning sifati, ayniqsa nogiron bolalar uchun maktablarga kirishning oson bo'lishi kabilar yotadi. Bola maktab binosiga (zinapoyalar aravachada yurishga moslashtirilmaganligi sababli) kira olmaganmi yoki maktab xojatxonasi aravachada harakatlanuvchilarga moslashtirilmaganligi uchun oddiy maktabdan chiqarib tashlamasligi kerak. Bu kabi qulayliklarni yaratish unchalik katta mablag' talab qilmaydi. Yangi maktab binosi nogiron bolalarning ehtiyojlarini e'tiborga olgan holda rejalashtirilgan paytdan boshlab qurilishi kerak. Alatta nogiron bolalar uchun yaxshi bo'lgan qulayliklar normal rivojlanishdagi bolalar uchun hech bir muammo keltirib chiqarmaydi. Jismonan bog'lanishlarni yaratish inklyuziv ta'limning asosiy muammolarini hal etishga xizmat qiladi.

Markazlashtirilmagan bo'lishi tamoyili.

Bu tamoilning mazmuni quyidagi ikkita aspekt yordamida ifodalanadi:

A). Inklyuziv ta'lim xizmatlari umumiy ta'lim tizimining integrasiya qilingan qismi bo'lishi kerak.

B). Inklyuziv ta'lim tizimidagi vazifalar mahalliy ta'lim organlariga jaqvangbarlik va boshqaruvni yuklash uchun markazlashmagan holda olib borilishi kerak va imkoniyatlar mahalliy sharoitlarga moslashtirilishi lozim.

Optimal integrasiya erishish uchun markazlashtirilmagan bo'lish muhimdir.

Bu ayniqsa qishloq sharoitlarida ayni muddao bo'ladi. Inklyuziv ta'limning vazifalari nogiron bolalarga o'z ota-onalari bilan birga bo'lish, ularga xuddi tengdoshlari kabi o'zlariga yaqin bo'lgan maktablarda ta'lim olish imkonini beradi.

Bu ularning shaxsiy sifatilarining shakllanishida muhim ahamiyatga ega. Nogiron bolaning normal rivojlanishiga halaqil berish, nogironlikdan ham og'irroq holatlarga olib kelishi mumkin.

Inklyuziv ta'limda kompleks yondashishi tamoyili.

Nogiron bolalarga ularga nogiron deb faqatgina nuqson jihatdan yondashishi emas, balki bu bolalarga har tomonlama yondashish lozim. Bu esa maxsus ehtiyojli bolalar uchun ta'lim masalasini rejalashtirayotgan uning butun hayoti davomida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan ehtiyojini hisobga olgan holda tuzishni talab etadi.

Bundan tashqari inklyuziv ta'limda nogiron boladagi mavjud nuqonlarni bartaraf etish, korreksiyalash, kompensasiya qilish bilan bir qatorda bilim ko'nikmalarga ega qilish, kasb hunarga o'rgatish ishlarini parallel ravishda olib borish talab etiladi. Bu tamoyilning mohiyatida maxsus ehtiyojli bolalarga ilk yosh davrida erta yondashish ham yotadi. Maxsus ehtiyojli bolalar ta'limi boshlang'ich va o'rta- maxsus ta'limni olishlari bilan yakunlanmasligi kerak. Nogiron bolalarning kasb- hunar ta'limi va oliy ta'limi ham amalga oshirilishi ta'lab etadi. Chunki inklyuziv ta'lim tizimining vazifalaridan biri maxsus ehtiyojli bolalarni har tomonlama rivojlantirish, ularning barcha huquqlarini ta'minlashdan iboratdir.

Inklyuziv ta'limda moslashuvchanlik tamoyili.

Bu tamoyilning mazmuni shundaki, o'quv reja, dastur va darsiliklar maxsus ehtiyojli bolalarning imkoniyatlariga moslashuvchan bo'lishi kerak. Bolaning maxsus ta'limga bo'lgan ehtiyojlari har qanday integrasiya faoliyatining asosini tashkil etishi kerak. Shaxs ehtiyojlarining darajalari va turlari har xil bo'lganligi tufayli bunday faoliyatlar moslashuvchan o'zgaruvchan bo'lishi talab etiladi.

Malakaviylik tamoyili.

Maxsus ehtiyojli bolalar inklyuziv tarzda o'qitilayotgan sinflarda yuqori malakali o'qituvchilarning dars berishi talab etiladi. Bundan tashqari inklyuziv sinf o'qituvchisi defektlogiya sohasi bo'yicha ham malaka oshirgan bo'lishi kerak.

1). Izlab topish va jalb qilish bosqichi.

Nogiron odamlarning hayoti asosan yakkalab qo'yishlar bilan bog'liq.

Ko'plab davlatlarda nogiron odamlarga past nazar bilan qaralib, ular hamjamiyatdan chetlashtirilmoqda. Buning oqibatida nogiron bolalarning ta'lim olish imkoniyatlari yanada chegaralanib qolmoqda. Millatning etnopsixologik xususiyatlaridan biri bo'lmish nogiron farzandini boshfalardan bекitish hollari esa nogiron bolalar kelajak hayoti uchun juda fojeali holatdir. Mana shunday salbiy

oqibatlarini oldini olish maqsadida aholi o'rtasida targ'ibo-tashviqot ishlarini olib borish lozim. Oilaga, ya'ni asosan ota-onalarga nogiron bola ham maktab ta'lim-tarbiyasini olishi shart ekanligini to'g'ri tushintirib bera olish kerak. Shunday usullar bilan ta'limdan chetda qolib ketgan nogiron bolalarni izlab topish imkoni yaratiladi. Ro'yxatga olingan bolalar o'z yaqin arofidagi umumta'lim maktablarigajalb etiladi.

2). Maxsus ehtiyojli bolalar bilan shug'llanish bosqichi.

Bu bosqichda umumta'lim muassasalari tizimiga kiritilgan maxsus ehtiyojli bolalar bilan olib boriladigan o'quv-tarbiyaviy, korreksion-rivojlantiruvchi vazifalar rejasi tuzib chiqiladi.

3). Reabilitasiya bosqichi.

Bu bosqichda bolalarning nogironligi tufayli bajara olmaydigan faoliyatlarini bajarish qobiliyatlari va ularning imkoniyatlari darajasini kengaytirish ishlari amalga oshiriladi. Shu sababali bu bosqichda nogiron odamlar nafaqat ta'lim tarbiya, balki ularning ishlab chiqarish faoliyatlarini oshiruvchi treninglar ham olib boriladi. Ular "obyekt" emas, balki "subyekt" vazifasini o'taydi. Natijada nogiron bolalarning nima qila olmasligi emas, balki ular nimalar qilisha qodir ekanligi diqqat markazda turadi.

4).Integrasiya bosqichi.

Bu bosqich inklyuziv tarzida o'qitilgan, reabilitasiya jarayoni malga oshirilgan nogiron bolalarni ijtimoiy jamiyatga to'la kiritish bosqichidir. Integrasiya bosqichida nogiron bolalar to'laligicha ijtimoiy jamiyatga kiritiladi. Ya'ni bu bosqichda nogiron bolalarning ham o'zlarining teng mkoniyatlari va huquqlaridan foydalangan holda kasb va ishlash joyini mustaqil tanlash imkoniyati beriladi.

Maxsus ehtiyojli bolalarni umumta'lim sharoitida o'qitish ularni o'ziga xos xususiyatlari, nuqson turi, darajasi va sinfdagi bolalar sonini e'tiborga olgan holda tashkil qilinadi. Avvalo shuni ta'kidlash joizki, o'quvchilarning yoshlari bir xil bo'lsada, lekin ular bir birlariga o'xshamaydilar. Barcha bolalarning individual psixologik shaxs xususiyatlari, qabul qilish darajasi, zehn va idroki turlichadir. Shu bois maxsus ehtiyojga ega bo'lgan bola ta'lim olayotgan inklyuziv sinflardagi o'quv tarbiya jarayonini tashkil etish masalasi yanada murakkabroq muammolarni hal etishni talab etadi. Inklyuziv sinfdagi o'qituvchi bolalarning ikoniyatini e'tiborga olib, darslarni shunga muvofiq rejalashtira olsa, bolalarning nogironligi bilim olishiga qanday ta'sir qilishini bilib, bu qiyinchiliklarni bartaraf etishning uslubiy yo'llaridan foydalansa, maktab va oila hamkorligini to'la yo'lga qo'ya olsa hamda nogiron bolaning kelajagiga ishonch bilan qarasagina dars jarayoni muvaffaqiyatli kechishiga erishish mumkin. Har bir bola o'z imkoniyat darajasida rivojlanadi, buni L.S. Vigotskiyning ilmiy qarashlariga ko'ra **"Har qanday ruhiy yoki jismoniy nuqsonda ham taraqqiyot davom etadi"** fikri bilan ham tasdiqlash mumkin .

Inklyuziv ta'limga yangicha fikrlarning talqin etilishi milliy, tashkiliy va uslubiy islohotlarni talab etadi. Maxsus ta'limga muhtoj bolalar hozirgi maktab tizimida ehtiyojlari qondirilmayotgan bolalardir. Shu sababdan maktablar barcha bolalarning turli xildagi va umumiy maqsadlari, intilishlari, qiziqishlariga javob berishi va ularning bilim olishlarini ta'minlashi lozim.

Inklyuziv ta'limni rivojlantirish uchun umumiy ta'lim tizimiga tarkibiy o'zgartirishlar kiritish muhimdir. "Umum ta'lim" va "maxsus ta'lim" o'rtasidagi to'siqlar olib tashlanishi kerak. Maxsus ta'lim oddiy ta'limning bir qismi bo'lishiga qaramasdan, o'zining o'quvchilari, o'qituvchilari, boshqaruv jamoasi va ta'minot tizimidan tashkil topgan ikkita ta'lim tizimi amalda qo'llanilib kelinmoqda. Barcha o'quvchilarning talablariga javob beruvchi "Inklyuziv maktab"da bunday tizimga ehtiyoj qolmaydi.

Islahotlar ta'lim maqsadlarining amaliyotini boshqarish mumkin, lekin ularning pedagogik amaliyotini to'g'ridan-to'g'ri boshqara olmaydi. Shu sababdan samarali bo'lishi uchun islahotlar yaxshi muhokama qilinishi va ta'lim tizimi boshqaruvchilar hamda uni amalda qo'llovchilar tomonidan ko'rib chiqilishi kerak.

Inklyuziv ta'lim quyidagi shart-sharoitlarda tashkil etilishi mumkin: ommaviy maktabgacha tarbiya muassasalari, umumiy o'rta ta'lim maktab sinflari (guguhlari)da umumiy va alohida yordam olish, logoped xonalarida korreksion pedagogik yordam olish, korreksion sinf (guruh)larda maxsus ta'lim olish shaklida.

Inklyuziv ta'lim tizimiga maxsus yordamga muhtoj bolalarni viloyat (shahar, tuman) halq ta'limi bo'limlari tomonidan tibbiy-psixologo-pedagogik komisiya faoliyatida "Respublika, viloyat, tuman tibbiy- psixologo-pedagogik komissiyalar to'g'risida"gi Nizom asosida qabul qilinadi.

Umumta'lim tizimida inklyuziv ta'limni joriy qilishda muassasa hodimlarini ish vazifalarida ham ko'zga ko'rinarli darajada islahotlar amalga oshirishi kerak.

Maxsus ehtiyojli bolalarni umumta'lim tizimida o'qitish o'qituvchilardan ikki karra ma'suliyat bilan ishlashni talab etadi. Shuning uchun ham oliy pedagogik ma'lumotli va malaka oshirish kurslarini o'tab inklyuziv ta'lim pedagogik kvalifikatsiyasni olgan o'qituvchilargina inklyuziv sinf o'qituvchisi etib tayinlanishi mumkin. Inklyuziv sinf o'qituvchisi umumiy o'rta ta'lim muassasa Ustavida belgilangan vazifalar bilan bir qatorda -tarbiyalanuvchilarning jismoniy va ruhiy rivojlanishini korreksiyalash va me'yorga keltirish ishlarini olib boradi;

- bolalarni faolligini, ta'lim samaradorligini oshiruvchi metodlarni qo'llaydi;

- diqqat-e'tibor, xotirani, kuzatuvchanlik sinchikovlik va boshqa qobiliyatlarni tarbiyalaydi;

- o'z-o'zini nazorat qilish malakalarini, bolalarning bilishga doir qiziqishlarini va qobiliyatini rivojlantiradi.

Inklyuziv ta'lim jarayonida muassasa tarbiyachisi ham alohida o'rin egallaydi.

Tarbiyachi ish faoliyatini tashkil etishda o'qituvchi-defektologlar, ota-onalar va boshqa mutaxassislar bilan hamkorlikda sog'lom va alohida ehtiyojli bolalar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarni rejalashtirishi hamda shu asosida olib borishi kerak. Shuningdek tarbiyachi alohida ehtiyojli bolani oilada tarbiyalash masalasida ota-onalarga va qonuniy vakillarga metodik yordam ko'rsatadi, kerakli ish hujjatlarini yuritadi.

Inklyuziv ta'lim joriy qilingan muassasada albatta psixolog faoliyat yuritishi lozim.

Psixologning faoliyati har bir bolaning ruhiy salomatligini himoyalash, ruhiy rivojlanishidagi kamchilklarini bartaraf etish va korrektsiyalashga qaratiladi. Muassasa psixologi har bir bolani psixologik jihatdan tekshiradi, oimiy ravishda psixologo-pedagogik jihatdan o'rganib boradi, individual rivojlantirish dasturlarini tuzadi, alohida ehtiyojli bolani oilada tarbiyalash bo'yicha ota-onalarga maslahatlar beradi, inklyuziv ta'lim muassasasining pedagogik hodimlariga psixologik rivojlantirish masalalarida metodik yordam ko'rsatadi.

Inklyuziv ta'lim muassasasida ta'lim-tarbiya olayotgan maxsus yordamga muhtoj bolalarning ayrimlari doimiy ravishda tibbiy xizmatga muhtoj bo'lishi mumkin. Inklyuziv ta'lim muassasasi shifokor-pediatric (psixonevrolog) har bir bolaning ruhiy asab holatini doimiy ravishda tekshirib boradi, zarurat bo'lganda davalash muolajalarini tavsiya etadi, korreksion pedagogik ta'lim jarayonida bolalar sog'lig'ini nazorat qiladi, aqliy va jismoniy yuklamaning me'yorini belgilaydi, ota-onalarga bolaning somatik hamda ruhiy salomatligini saqlash yuzasidan maslahatlar beradi.

Shunday qilib, inklyuziv ta'lim muassasasida ta'lim - tarbiya jarayoni har tomonlama amalga oshirilgan islohotlar asosidagina samarali kechadi.

3. Inklyuziv ta'lim maqsad va vazifalarini oshirishda resurs o'qituvchining o'rni va roli.

Maxsus ehtiyojli bolalarni umumta'lim sharoitida o'qitish maktablararo qatnab yuruvchi o'qituvchi ya'ni, resurs o'qituvchi faoliyatini talab etadi.

Inklyuziv ta'lim amaliyotda maktablararo qatnab yuruvchi o'qituvchi va oddiy sinf o'qituvchisining hamjihatlikdagi harakatlari orqali amalga oshirilishi mumkin. Ba'zi sinflarda bolani ma'lum bir vaqtga sinfdan ajratib olish kerak bo'lishi mumkin. Hamma vaqt nima bo'lsada resurs o'qituvchi sinf o'qituvchisi bilan birgalikda faoliyat ko'rsatishi va bu maxsus ta'lim sohasida mutaxassislikka ega bo'lishi talab qilinadi.

Maktablararo qatnab yuruvchi resurs o'qituvchining muhim vazifalariga nogiron bolalar uchun kerak bo'lgan qo'llanmalar, jihozlar bilan ta'minlash, homiylar topish, ota-onalarni maktabga yordam berishga jalb qilish va imkoniyati cheklangan bolalar, sog'lom bolalar hamda sinf o'qituvchisi o'rtasidagi mustahkam aloqani o'rnatish, masus resurs qo'llanmalarni ta'minlash orqali yordam berish, ota-onalar, bolalar oddiy sinf o'qituvchilari va maktab ma'muriyatiga maslahatlar berish, shuningdeq maxsus ta'limga muhtoj bolalar uchun faoliyatlar va ularga mos keluvchi ta'lim dasturlari haqida muhokamalar yuritish, hattoki nogiron bo'lmagan bolalarning ota-onalariga ham ma'lumotlar yetkazilib turish kiradi. Resurs o'qituvchining asosiy maqsadi: umumta'lim muassasalarida ta'lim olayotgan maxsus ta'limga muhtoj o'quvchilar va ularning o'qituvchilariga yordam ko'rsatishdan iborat.

Resurs o'qituvchi quyidagi vazifalarni amalga oshiradi: har bir o'quvchini qaysi darajadagi yordamga muhtojligini aniqlash va ularning ehtiyojlaridan kelib chiqqan holda muntazam ravishda ular bilan uchrashish o'quvchilar bilan yakka tartibda ishlash, individual rejalaridan kelib chiqqan holda ularni kuzatish, o'quv dasturiga moslashishiga yordam berish, o'qitish va baholash.

Sinf o'qituvchilariga o'quvchilarning maxsus ehtiyojlari va qobiliyatlariga oid ma'lumotlarni berish.

Sinf o'qituvchilarini individual o'quv rejalari bilan tanishtirish va ular bo'yicha maslahatlar berish.

Muntazam ravishda o'quvchilarning erishayotgan muvaffaqiyotlarini muhokama qilish va baholash.

-maktab jamoasining boshqaruv xodimlari va ota-onalar bilan hamkorlikda ishlash;

-zarurat tug'ilsa, o'quvchilarni boshqa yordam ko'rsatuvchi uyushmalarga taklif etish (masalan, seminarlarga, shifokorlarga).

-o'qituvchilar hamda o'quvchilar bilan individual ravishda olib boriladigan faoliyatlarni qayd etib borish.

-standart o'quv reja talablariga javob bermaydigan vaziyatlarda har bir o'quvchiga individual o'quv reja tuzishga ko'maklashish;

-o'zgaruvchan ehtiyojlardan kelib chiqqan holda individual o'quv rejalarni yangilash va baholash.

-mavjud barcha resurslar (o'quv adabiyotlar, o'qitish qurilmalari va boshqa asboblarni hujjatlashtirish va ular ro'yxatini tuzish.

Maktablararo qatnab yuruvchi resurs o'qituvchi o'z vazifa va maqsadlaridan kelib chiqqan holda ish rejasini o'z tuzishda quyidagilarni hisobga olishi kerak:

Maktablararo qatnab yuruvchi resurs o'qituvchilarning maxsus ta'lim olishga bo'lgan talablariga javob beradigan yordamlarni ko'rsatish;

Sinf o'qituvchisi bilan birgalikda individual dasturlarni yaratish va uni baholash;

o'qituvchilar muhtoj bo'lgan xizmatlarni amalga oshirish;

Bolaning o'qituvchisi yoki maktabi almashganda u haqidagi ma'lumotlarni yetkazib berishni boshqarish;

Yangi kelgan o'qituvchilarning ehtiyojlarini anglash va qondirish;

Maxsus ta'limga muhtoj bo'lgan oddiy sinflarga o'qituvchilarning moslashishiga yordam berish;

Agar kerak bo'lsa sinfdan tashqarida individual va guruhlariga asoslangan ko'rsatmalarni berish;

Individual dasturlarni muvaqqiyatli bo'lishini boshqarish;

Maxsus ta'limga muhtoj bolalarni maktabning jismoniy muhitiga jalb etishda ularning shu muhitga moslashishiga yordam beruvchi maktab boshqaruvi;

Maxsus yordamchi vasitalar va qo'llanmalarga bo'lgan talabni o'rganish va ulardan foydalanishni boshqarish;

Inklyuziv ta'limni rivojlantirishni qo'llab – quvvatlashdan iborat.

Maktablararo qatnab yuruvchi resurs o'qituvchi faoliyat yuritmasligi, ko'p vaqtini yo'lda samarasiz sarflamasligi juda muhimdir.

Resurs o'qituvchi nogiron bolalarning darslaridagi qiyinchiliklarni va ehtiyojlarini muhokama qiladi. Vaqti-vaqti bilan u joylarda olib borilayotgan o'qituvchilar treningida nogironlik muammosi bo'yicha maslahat va ko'rsatmalar berib boradi. Masalan, nogiron bolaning nuqson xususiyatlarini, darajalarini

aniqlash, individual psixologik xususiyatlarini o'rganish bo'yicha metodik tavsiyalar berish kabi.

Ta'lim olishda kiyinchiligi bo'lgan bolalarni imkoniyatini ta'lim siyosatida e'tiborga olish juda muhim. Ta'lim siyosati inklyuziv ta'limni rivojlantirish maqsadida moliyaviy ta'minotga e'tibor karatish zarur: maxsus ta'lim va umumta'lim maktablari urtasidagi tusiklarni bartaraf etish chora-tadbirlari;

statistik ma'lumotlar buyicha nogironlarni inklyuziv maktablarda ta'lim olishni joriy qilish; maxsus infra-strukturalar, masalalar, texnik vasitalardan foydalanishga imkoniyat yaratish ham ta'lim siyosatining ajralmas kisimidir.

Inklyuziv ta'lim jamoaviy ish bo'lib, javobgarlik butun maktab jamoasi bo'yniga yuklatiladi. Bunda sinf rahbari yordam ko'rsatuvchi bo'lib asosiy rol o'ynaydi. Ta'lim siyosati uni tartibga soladi. Bu kabi yordamlar turli xil shakllarda bo'lib, ular quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- sinf o'qituvchisiga maslahat va yordam berish;
- maxsus o'qitish qo'llanmalari va yordamchi materiallar bilan ta'minlash;
- ota-onalar, ko'ngillilar yoki katta o'qituvchilar tomonidan mavjud bo'lgan yordamlarni ta'minlash;
- o'quv reja, dars jadvali, baholash mezolariga moslashtirish va o'zgarishlarga ko'niktirish masalalarini shakllantirish;
- o'qituvchilar malakalar va bilimlarini oshirish uchun sharoit yaratish;
- faol qo'llab-quvvatlovchi rahbar va shu kabilarni o'z ichiga olgan ijobiy maktab muhitini tashkil etish va ta'lim jarayonida do'stona munosabatni shakllantirish;
- ma'muriyatga bolalarni aniqlash va baholashda yordam kursatish;
- ijtimoiy, psixologik va sog'liqni muvofiqlashtirish kabi ishlarni amalga oshirishdan iborat.

Ushbu ta'lim tizimida bolalarni nuqsonlarini aniqlash ularni muolaja-reabilitasiya qilish, korreksion-pedagogik omillarni amalga oshirish bo'yicha tegishli mutaxassislar (maxsus resurs pedagoglar, psixologlar, tibbiyot xodimlari, ota-onalar va boshqalar) muntazam ravishda maktab pedagoglariga bevasita yordam berishlari kerak.

Inklyuziv ta'lim nogironlarning ijtimoiy tengdoshlari bilan bir qatorda ta'lim olishini ta'minlaydi, (agarda ularning rivojlanishida jiddiy sabablar bo'lmasa) muntazam maktablarga qabul qilishini nazarda tutadi.

o'ta murakkab nuqsonli bolalar ayrim hollarda maxsus maktablar va maxsus reabilitasiya markazlari yoki muntazam maktablar qoshidagi maxsus sinflarda korreksion dasturlar yordamida ta'lim oladilar. Ushbu maktablarda ta'lim ta'minoti albatta bolaning zaruriyatni e'tiborga olgan holda amalga oshirish ko'zda tutiladi.

Muntazam ta'lim jarayoni imkoniyati cheklangan bolaning shaxsiy xususiyatlariga ko'ra yakka tartibda korreksion metod va moslashtirilgan o'quv reja, dasturlar va boshqa omillardan foydalanib, atrofdagi jamoatchilik bilan birgalikda o'qitishning turli shakllarini tashkil qilish hamda maxsus

yordamchi apparatlar, (eshitish apparatlari, linza, lupa, nogironlar aravachalari) turli xil texnik vasitalar va maxsus ko'rgazmali qurollarni qo'llash asosida amalga oshirishni nazarda tutadi. o'z navbatida maxsus ta'lim muassasalari pedagoglari

joylarda umumta'lim o'quvchilari, ota-onalar, davlat va tashkilotlari uchun maslahat bo'limlari va resurs markazlar bo'lib faoliyat ko'rsatish kerak.

Alohida yordamga muhtoj bolalarni ayrimlarini umumta'lim muassasalarida o'qitish uchun davlat tomonidan quyidagi shart-sharoitlarni yaratish lozim:

- nogironlikni erta tashxir qilish;

- mutaxassislar tayyorlash;

- umumta'lim muassasalari binolarini qurishda nogironlar uchun moslashtirilgan barcha shart-sharoitlar (inshootlar)ni yaratish;

- korreksion yordamni amalga oshirish uchun reabilitatsiya markazi tarmog'ini ko'paytirish;

- ayrim nogiron bolalarni umumta'lim sharoitida o'qitishni tashkil etish maqsadida umumta'lim pedagoglarini malakasini oshirish, qayta tayyorlash kurslaridan o'tkazish va ularni maxsus yordamchi vasitalar, o'quv metodik adabiyotlar, uslubiy qo'llanmalar bilan ta'minlash, shuningdek maktabda turli dasturlar yordamida ta'limni tashkil etish;

- barcha bolalar uchun ta'lim sharoitini yaratish va ta'lim samaradorligini oshirish;

Inklyuziv ta'lim asosan umumta'lim maktablarining oddiy sinflarida va o'quvchilar yashash joyiga yaqin bo'lgan umumta'lim maktablarida olib boriladi, ta'limning rasmiy va norasmiy turlarini tashkil etishning ilg'or ish tajribalarini rivojlantiradi.

Inklyuziv ta'limga jalb etish global muammolardan biri xisoblanadi. Inklyuziv ta'limning asosiy qismi–bolalarga bilim olish uchun do'stona munosabat va o'qishga imkon beruvchi muhitni yaratishdir. Maxsus ehtiyojli bolalarning hayotga ilk yoshdan ya'ni 6-yoshgacha e'tibor berilsa, ancha yuqori samaralarga erishish mumkin. Imkoniyati cheklangan bolalarni ta'lim–tarbiyaga bo'lgan ehtiyojlarni qondirishga mos bo'lgan siyosatni ishlab chiqish inklyuziv ta'limni qo'llab–uvvatlashning asosidir.

Inklyuziv ta'limni qo'llab-quvvatlashda quyidagi masalalarni hal etish lozim:

- Jamiyatda ijobiy munosabatni ishlab chiqish Jamiyatda insonlar orasida nogiron bolalar haqida bilimlarning yetishmasligi oqibatida maxsus ehtiyojli bolalar ta'limdan chetda qolib ketmoqdalar. Bundan tashqari nogiron bolaning qobiliyatlari, huquqlari va ehtiyojlari muntazam ravishda qadrlanmasa, bolalarda o'ziga va qobiliyatlariga nisbatan salbiy munosabat shakllanib boradi.

- Inklyuziv ta'lim muhitini rivojlantirish.

Inklyuziv ta'limning asosiy qismi-bolalarga bilim olish uchun do'stona munosabat va o'qishga imkon beruvchi muhitni yaratish lozim. Bolalar maktabga bexatar, qiyinchiliklarsiz yetib borish imkoniga ega bo'lishlari lozim. Bundan tashqari, amaldagi umumta'lim uslubiyatiga bolani moslashtirishdan ko'ra, dars jadvalini sharoitni, uslubiyatni va o'quv qurollarini o'zgartirish kerak bo'ladi.

Bunday o'zgartirishlar nafaqat maxsus ehtiyojli bolalar. Balki normal rivojlanishdagi bolalar uchun ham ta'lim sifatini yaxshilaydi.

- Ilk yoshdan aralashuv.

Qisqa qilib aytganda bolaning hayotiga ertaroq, e'tibor berilsa, natijasi bolaning keyingi rivojlanishida samarali ta'sir ko'rsatadi.

- Ijobiy namuna bo'la oladigan insonlar obrazini yaratish.

Bolada o'ziga ishonch va o'zini qadrlash hissini rivojlantirishda kattalarning qiyofasi juda muhim. Lekin juda ko'p maxsus ehtiyojli bolalar o'sib, ulhayayotgan bir paytda o'zlariga o'xshagan maxsus ehtiyojli katta odamlarning uchratmaydilar va katta bo'lish qandayligini tasavvur ham qila olmaydilar. Shuning uchun ham maxsus ehtiyojli kattalar maxsus ehtiyojli bolalarning at'limida doimiy ishtirok etishlari kerak. Chunki katta yoshdagi maxsus ehtiyojli insonlar ota-onalargan farzandiga ta'lim berish muhimligini tushintirish mumkin. Buning uchun esa maxsus ehtiyojli kattalarni maktablarga taklif etish kerak. Shunda ular o'zlarining hayotda erishgan yutuqlari haqida gapirib beradilar. Buning natijasida inklyuziv ta'limni targ'ib qilishda katta imkoniyat yaratiladi.

- Mos siyosatni ishlab chiqishga ko'maklashish.

Inklyuziv ta'lim tizimini qo'llab –quvvatlashda siyosat asosiy rol o'ynaydi.

Siyosat tomonidan inklyuziv ta'limning qo'llab quvvatlanishi bu ta'lim tiziminig samarasini va rivajini ta'minlaydi.

3. Umum ta'lim maktablari tizimida nuqsonli o'quvchilarning inklyuziv ta'limini tashkil etishning maqsad va vazifalari.

4. Inklyuziv ta'limning asosiy maqsadi ta'limni boshlash imkoniyatiga ega bo'lgan barcha bolalar, shu jumladan alohida yordamga muhtoj bo'lgan bolalarni umumta'lim jarayoniga qamrab olishdir. Inklyuziv ta'lim alohida yordamga muhtoj bolalarga ta'lim olishni taqdimetishi bilan katta ahamiyatga ega. Bu ana shunday bolalarni uzluksiz umumiy ta'lim tizimiga kiritishni bildiradi. Ushbu jarayon o'zining quyidagi huquqiy, ijtimoiy asoslariga ega bo'lmog'i zarur. Ya'ni:

- Har bir bola ta'lim olish uchun asosiy huquqga ega va kerakli darajada bilim olish imkoniyatiga ega bo'lishi kerak.

- Har bir bola o'z xosliklariga, qiziqishlariga, qobiliyat va o'quv ehtiyojga ega.

- Ta'lim yuzasidan alohida ehtiyojga ega bo'lgan ommaviy maktablarda o'qish imkoniyatiga ega bo'lishlari, bu yerda ularning ehtiyojlarini qondirish maqsadga yo'naltirilgan pedagogik metodlar asosida sharoit yaratish zarur.

- Barcha yoshdagi bolalar atrofida yashayotgan va ishlayotgan bolalar bilan bir xil sharoitda o'qishlari va kamol topishlari zarur.

- Inklyuziv sinflar o'quvchilar va pedagoglarga jamiyatga va maktabga yangicha qarashni rivojlantirish orqali jamiyatning eng yaxshi a'zolari bo'lishlari uchun yordam berishga yo'naltirilishi zarur.

- Inklyuziv ta'lim umumta'lim maktablari o'quvchilari, direktorlari, ota-onalar va maxsus pedagoglarni bitta guruhda hamkorlik qilishlarini talab qiladi. Ko'p hollarda alohida yordamga muhtoj bolalarning ota-onalari o'z bolalarining ta'limga oid huquqlari va boshqa imkoniyatlari haqida noto'g'ri tushunchaga ega bo'lganlari natijasida bu bolalarga to'g'ri ta'lim berishni talab qilmaydilar.

Ota-onalar o'z bolalaridagi nuqsonlar tufayli uyalish va o'zini yo'qotib qo'yish kabi to'siqlarni engishlari haqida ma'lumotga ega bo'lishlari kerak.

Hamma ota-onalarga inklyuziv ta'limning mazmuni nimalardan iboratligi va bu bolalarga qanday imkoniyatlar berishi haqida batafsil ma'lumot berilishi zarur.

Ota-onalarning o'z bolalariga ta'limli yordam ko'rsatishini cheklamaslik bilan bir jihatdan kengaytirish zarur. Shunday yo'l bilan ota-onalar bolalarni o'quv muassasalariga joylashtirish va o'quv dasturlarini aniqlik, shuningdek o'quv jarayonini uyda yoki boshqa joyda davom ettirishga oid muhokamalarga jalb qilishi zarur.

Har qanday bola kamol topib sog'lom o'ssa, uning bilim faoliyati, sezgi qobiliyatlari mukammal rivojlanib borsa, bunday bolalar 6-7 yoshdan boshlab maktabga qabul qilinishga tayyor bo'ladi.

Lekin umumta'lim maktab o'quvchilari orasida o'quv dasturlarini o'zlashtirishda qiyinchilikni boshdan kechirayotgan bolalar uchrab turadi.

Bolaning hoh ona qornida, hoh tug'ilgandan keyin rivojlanib borishi uchun zarur bo'lgan ma'lum shartlarning bo'lishi natijasida jismoniy va ruhiy, aqliy nuqsonlar kamchiliklarga olib kelishi mumkin. Bunday bolalarda eshitishda, ko'rish qobiliyatida, nutqiy va aqliy faoliyatida nuqsonlar paydo bo'ladi.

Hozirgi vaqtda bunday bolalarni o'z sog'lom tengqurlari qatorida umumta'lim maktablarida o'qishni inklyuziv ta'limi yo'lga qo'yilmoqda.

Umumta'lim maktablaridagi nuqsonli o'quvchilarning inklyuziv ta'limini tashkil qilishda o'qituvchilar nimalarga e'tibor berishlari lozim. Quyidagi ayrim nuqsonli o'quvchilarni umumta'lim maktablarida nimalarga e'tibor berishi haqida to'xtalib o'tmoqchimiz.

Eshitishi zaif bolalarni etarli savod olishlari uchun o'qituvchilar oldida quyidagi vazifalar turadi:

- Qulog'i yaxshi eshitmaydigan bolalarni nutqida, ruhiyatidagi o'zgarishlarni o'z vaqtida bilish lozim.

- Bolaning eshitish qobiliyati darajasini bilish maqsadida zarur bo'lsa davolash uchun mutaxassis otolorengolog oldiga yuborish lozim.

- Eng muhimi sinfda qulog'i uncha yaxshi eshitmaydigan bola borligini hamisha esda tutish va bunday bolalarni 1-partaga o'tqazib qo'yish kerak.

- o'qituvchi sinf o'quvchilarigamavzuni tushuntirayotganda, diktant matnini o'qiyotganda o'quvchini mavzuni qanchalik fahmlaganini ko'rishi lozim.

- Qulog'i yaxshi eshitmaydigan bolalarning ishini baholayotganda, xatolar sifatini tahlil qilganda, qulog'i yaxshi eshitmasligi tufayli xatoga yo'l qo'ygan bo'lsa, bahoni pasaytirmaslik lozim.

- o'qituvchi bolaning ota-onasiga bolaning o'qishda uchraydigan qiyinchiliklarining xususiyatlarini tushuntirish, o'quvchiga uy topshiriqlarini tayyorlashda qay tariqa to'g'ri yordam ko'rsatishi kerakligini o'qitish.

- Nutqida kamchiligi bor o'quvchilar bilan ishlashda.

o'qituvchi quyidagilarga e'tibor berishi zarur:

- o'qituvchi noto'g'ri talaffuz qiladigan o'quvchilarga alohida e'tibor qilish, hamda logoped mutaxassislaridan maslahat olishlari kerak.

- Bolaning o'qish va yozishdagi xatolari uchun past baho qo'yib ranjitmaslik, unga dalda berish, uning hulq atvoridagi ijobiy jihatlarga tayanish, unga qiyinchiliklarni bartaraf qilish mumkin degan fikrni singdirish muhimdir.

- Duduqlanuvchi bolalar bilan alohida suhbatlar qilish, ularning xarakter xususiyatlarini o'rganish lozimdir. Sinf o'quvchilariga duduqlanuvchi o'rtog'i ustidan kulmaslik, uning kamchiligini yuziga solmaslik, unga sinf o'quvchilarining hayrihohligini tashkil qila bilish kerak.

- Duduqlanuvchi o'quvchi savollarga og'zaki javob bergan vaqtida ularga xushmuomalalik bilan yordam ko'rsatish, ulardan darhol katta uzun gaplar tuzishni talab qilmaslik kerak.

- Duduq o'quvchilarning bilimlariga, ularning yozma javobiga qarab baho qo'yish ma'quldir.

- Ulardan chet kishilar bo'lganda og'zaki javob berish talab qilinmaydi.

- Duduq bolalarga baqirib gapirish, masxara qilish, laqab qo'yish mutlaqo noo'rindir.

Ko'rish qobiliyati zaif o'quvchilar bilan ishlashda o'qituvchining vazifasi

- Agar sinfda ko'zi yaxshi ko'rmaydigan o'quvchi bo'lsa birinchi navbatda ota-onasiga murojaat qilib, uni ko'z vrachi mutaxassisga ko'rsatishni tavsiya qilish kerak.

- Ba'zida bolaning ota-onasi ko'zi ojizligini yashirishga harakat qiladilar.

Oddiy maktab sharoitida ko'zga zo'r berish qanday oqibatlarga olib kelishini o'ylamaydilar. o'qituvchi bu tomonlarini ham ota-onalarga tushuntirib o'tishi lozim.

- Ko'zi yaxshi ko'rmaydigan bolalarni o'z vaqtida aniqlamaslik, ularning ulgurmasligiga, so'ngra esa ta'lim-tarbiyadagi buzilishlarga olib kelibgina qolmay,

balki busiz ham ko'zdagi nuqsonni yanada og'irlashtirib yuborishiga sabab bo'lishi mumkin.

- Shuni unutmaslik kerakki, umumta'lim maktab o'quvchisi uchun oddiy bo'lgan ko'pgina mashg'ulotlar masalan egilish, qattiq sakrash, jismoniy tarbiya darsida og'irliklarni ko'tarish kabilar ham bolaning ko'rish qobiliyatiga zarar etkazishi mumkin.

- o'qituvchi sinfda ko'zi ojiz borligini nazarda tutgan holda bunday bolalar uchun alohida ko'rgazmalar tayyorlab, dars o'tishi lozim.

- Bolaning ko'rish qobiliyatini himoya qilish uchun ota-onalar bilan hamkorlikda ko'zoynak taqishni tashkillashtirish lozim.

- Aqli zaif bolalar bilan ishlashda o'qituvchining vazifasi

- Umumta'lim maktablarida o'qiyotgan aqli zaif bolalarni bilish faoliyati bilan sog'lom bolalar bilish faoliyatlarini farqlay bilish lozim.

- Sog'lom bolaga qo'yilgan o'quv-dastur talabini aqli zaif bolaga qo'llamaslik.

- Dars jarayonlarida aqli zaif bolalarni o'zlashtirish qobiliyatiga mos keladigan vazifalar berib boorish lozim.

- Bolani darslarni o'zlashtirmasligi uchun o'quvchilar o'rtasida izza qilmasdan, balki uning ayrim yutuqlarini hisobga olib rag'batlantirish choralari ko'rish.

- Umumiy aqli zaif bolalarni umumta'lim maktablarida o'qitish ishi o'qituvchi oldida ancha murakkab muammolarni keltirib chiqaradi. Bu o'rinda o'qituvchilarimiz

ularning ota-onalari bilan hamkorlikda ish olib borishi, bolalarini xarakter xususiyatlarini hisobga olgan holda ular bilan dars jarayonida ish olib borish muhim ahamiyatlidir.

Umuman xulosa qilib aytadigan bo'lsak umumta'lim maktablarida o'z sog'lom tengqurlari qatorida o'qiydigan bolalarga o'qitish va ta'limni to'g'ri tashkil qila bilish har bir o'qituvchini mas'uliyatli burchi bo'lib qolishi kerak.

Nuqsonli bolalarni hayotda o'z o'rnini topishi, kelajakda o'z mehnati evaziga hayot kechirish ko'nikmasiga ega bo'lish, o'qituvchilarimizning oldida turgan asosiy vazifa hisoblanadi.

Imkoniyati cheklangan bolalarni inklyuziv ta'limga jalb qilish Respublikamizning ayrim viloyatlarida, jumladan Farg'ona, Andijon, Xorazm, Toshkent viloyatida tajriba sinov ishlari boshlangan bo'lib, bu ishlarni amalga oshirishda nodavlat jamoalar, xorijiy tashkilotlar tashabbus ko'rsatmoqda. Halkar YuNESKO tashkiloti va Xalq Ta'lim Vazirligi bilan hamkorlikda o'zbekiston Respublikasining ta'lim muassasalarida inklyuziv- korreksion ta'limning tayanch punktlari tashkil etildi. Ular alohida yordamga muhtoj bolalar ta'limi bilan shug'illanuvchi, "Inklyuziv ta'lim" dasturini amalga oshiruvchi yagona punktlar hisoblanadi.

Farg'ona viloyati Qo'qon shahri maxsus ehtiyojga ega bo'lgan bolalarni ijtimoiy qo'llab quvvatlash "Ziyo" markazi umumta'lim maktablariga imkoniyati cheklangan bolalarni jalb etish YuNESKO loyihasi asosida 2004 yil o'z faoliyatini boshladi. Sinov - tajriba maydonlari uchun Farg'ona viloyati Qo'qon va Marg'ilon shahridagi 4 va 5-sonli aqli zaif bolalar, 9-sonli zaif ko'ruvchi bolalar maxsus maktab internatlarida, 64-sonli falaj bolalar bog'cha majmuasi, 39-sonli nutqida nuqsoni bo'lgan bolalar bog'chasi, 1,9-sonli umumta'lim maktablari, Andijon viloyati 5, 31 - sonli umumta'lim maktablari tanlandi..

Inklyuziv ta'lim borasida tajriba sinov ishlari 2004 yil iyun oyidan boshlangan. Dastavval ma'lumotlar banki yig'ildi. Bu ishga ota-onalar, o'qituvchilar va mahalla qo'mitasi a'zolari jalb etildi. Andijon viloyati 31-sonli umumta'lim maktabining 4-sinf o'quvchisi L.Habibullayev (zaif eshituvchi) 2001-2002 o'quv yillarida resurs pedagog M.Valiyeva tomonidan umumta'lim maktabining inklyuziv sinflarida o'qitila boshlagan. Dastavval unga Xo'jaobod tumanidagi kar-soqovlar maktab-internatiga yo'llanma beralgan, masofa uzoqligi sababli 31-sonli umumta'lim maktabiga jalb etilgan.

Resurs pedagog Valiyeva Mamlakatxoning aytishicha, Habullayev Lutfillaga normal bolalar bilan o'qish ilk bosqichda qiyin bo'lgan. Differensial va individual yondashish yordamida asta-sekin qiyinliklar ortda qolib, bilim, ko'nikma va malakalari hosil bo'la boshladi. Tengdoshlari tomonidan kamsitilmay balki ularning mehr-muhabbatiga sazovvar bo'ldi.

Oripova Yorqinoy Sobirovna rahbarlik qilayotgan Andijon shahar 5-sonli umumta'lim maktabida 78 ta sinf bo'lib, 2619 nafar o'qituvchi tahsil oladi.

Shulardan boshlang'ich sinfda 5 ta o'quvchi inklyuziv ta'lim oladi.

Ahmadullayeva Mukarram resurs pedagoglik faoliyatini yuritayotgan 1-D-sinfda Olloberdiyev Muzaffar (Oligofreniyaning debil darajasi), Isxokov Omonullo (mayda

qo‘l muskullari falajlangan) va Ro‘ziyeva Shoxsanam (RRS) inklyuziv ta‘lim olmoqda.

Marg‘ilon shahar 9-sonli umumta‘lim maktabida tahsil olayotgan A.Hakimovning ta‘lim-tarbiya olish jarayonini kuzatildi. A.Hakimovning harakat tayanch a‘zolari falajlangan bo‘lib, nogironlar aravachasida o‘tiradi. Inklyuziv ta‘limga 4-sinfdan boshlab jalb etilgan. Dastavval o‘qish jarayoni bola uchun juda qiyin kechdi, sog‘lom tengdoshlaridan nogironligi tufayli ajralib qoldi. Ammo so‘nggi kuzatuvlar natijasi shuni ko‘ratdii, A.Hakimovni o‘rtoqlari do‘stona munosabatda tanaffus paytida aravachada yetaklab yurishar, dars paytida esa sinf taxtasi yoniga yetaklib olib chiqishar ekan. Bu kuzatishdan shu narsa ayon bo‘ladiki, maxsus ehtiyojli bolalarni inklyuziv ta‘limga jalb etish ularni barcha qatori teng huquqli ijtimoiy jamiyat a‘zosi bo‘lishini ta‘minlaydi.

Inklyuziv ta‘lim tizimini joriy qilish loyihasi Xorazm viloyatida ham faol tarzda olib borilmoqda. Bu ishda Xorazm viloyatining bir qator hududlarida halqaro YuNISEF, “Opereyshen Mersi” nodavlat tashkilotlari va RTM maxsus ta‘lim bo‘limi bilan hamkorlikda tuzilgan rejasiga asosan amalga oshirib kelinmoqda. Inklyuziv ta‘limning loyihasi 1999 yildan boshlangan bo‘lib, hozirgi kunga qadar davam etib kelmoqda. Loyihaning birinchi bosqichida “Opereyshen Mersi” tashkiloti Xiva tumani Xalq ta‘lim bo‘limi va Respublika ta‘lim markazi bilan hamkorlik rejasiga binoan Xiva tumnida jismonan falaj bolalar uchun 4ta integrasiya sinflari tashkil etildi.

Maktab binolarini ta‘mirlash va qo‘shimcha hodimlarni ish haqi bilan, bolalarni maktabga muntazam qatnashlari uchun transport bilan ta‘minlashni “Opereyshen Mersi” tashkiloti amalga oshirdi. “Opereyshen Mersi” inklyuziv ta‘limni butun o‘zbekistonga targ‘ib qilishni maqsad qilib qo‘ygan va ushbu loyiha doirasidagi barcha yangiliklarni Respublika ta‘lim markazi maxsus ta‘lim bo‘limi bilan hamkorlikda amalga oshirmoqda. Loyihaning to‘rt nafar a‘zosi 2005 yil dekabr oyida “Inklyuziv ta‘lim” bo‘yicha Respublika koferensiyasida ishtirok etishdi va loyihani keng ommaga tanishtirishdi.

2005 yilning may oyida 6-sonli maktabda yozgi integrasiya oromgohi, birinchi sinflar uchun yangi integrasiya-inklyuziv sinfi tashkil etildi.

Kosmobod qishlog‘i 6-sonli maktabda tashkil etilgan inklyuziv ta‘lim maktabining 4,5,6- sinflari-integrasiya sinflari etib belgilandi. Ikki haftalik seminar davamida 6-sonli maktabda ta‘lim olayotgan jismonan nogiron 12 nafar bolalar hamda Xiva tumani 121-sonli maxsus ko‘zi ojizlar maktabida ta‘lim olayotgan 10 nafar ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi bolalar 6-sonli maktabning 4 va 5 sinflarida ta‘lim olayotgan sog‘lom tengdoshlari bilan birgalikda ta‘lim olmoqdalar. Maktabda turli xildagi do‘stona munosabat muhitini tarbiyalash maqsadida amaliy seminarlar uyushitirilmoqda. Amaliy seminarlar nafaqat bolalarning, balki maktab hodimlarining ham nogironlarga munosabatlarini ijobiy tomonga o‘zgartirmoqda.

Loyiha rejasiga binoan har bir sinfda maxsus yordamga muhtoj bolaga ko‘mak beruvchi maxsus kurslardan o‘tgan resurs o‘qituvchi va instruktorlar biriktirilgan.

Yil davamida "Opereyshen Mersi" xalqaro tashkiloti 6, 7 va 9-sonli maktablarning 3 ta integrasiya sinflari bilan ishlashni davom ettirdi. Respublika ta'lim markazi, xalkaro "Opereyshen Mersi" tashkiloti bilan hamkorlikda, shuningdek YuNESK Oning Xorazm viloyatidagi "inklyuziv ta'lim" tayanch muassasalarida 5 ta integrasiya sinflari va 10 ta tayanch harakat a'zolari shikastlangan bolalar uchun yakka tartibda "inklyuziv ta'lim" tashkil etildi.

Bugungi kunda 10 ta umumta'lim maktablarida 50 nafar bolalar inklyuziv sinflarda ta'lim olmokdalar. Ularga resurs pedagog biriktirilgan. Xiva shaxrida pedagoglar, ota-onalar, medisina hodimlari ishtirokida seminar - treninglar tashkil etildi.

Olib borilgan ishlar natijasida imkoniyati cheklangan bolalar ta'limiga jamoatchilik tashkilotlarning munosabati o'zgardi, ota-onalarning bolalarga e'tibori ortdi, ta'lim olishlari uchun qiziq boshladilar. Eng ahamiyatlisi bola tenqurlari kabi ta'lim olishga erishildi.

Surxondaryo viloyati Termiz shaxridagi "Imkon" markazida 80 dan ortiq rivojlanishida turli nuksonli bo'lgan bolalar inklyuziv ta'limga jalb etilgan.

Halqaro YuNISEF tashkilotining "Inklyuziv ta'lim orqali bolaga do'stona munosabat o'rnatish" loyihasi asosida A.Avloniy nomidagi XTRHMOI maxsus ta'lim kafedراسи mudiri U.Fayziyeva boshchiligida RTM maxsus ta'limi bo'limi mutaxassislari bilan hamkorlikda Farg'ona, Xorazm, Andijon viloyatlarida va Qorqalpog'iston Respublikasida bo'lib, imkoniyati cheklangan ta'limdan chetda qolgan nogiron bolalarni aniqlash va ularni ta'limga jalb qilish maqsadida oilalarga, tashxis markazlariga, XTBlarbo'lib, bolalarni ta'lim tizimiga kiritish masalalari va ular uchun shart-sharoitlar yaratishga oid muammolar ustida to'xtalib o'tib, umumta'lim pedagoglari va ota onalar uchun trenig-seminarlar o'tkazdilar.

(2005-2006 yillar) "Inklyuziv ta'lim orqali bolaga do'stona munosabat o'rnatish" loyihasi asosida quyidagi natijalarga erishildi:

300 dan ortiq umumta'lim maktablari o'qituvchilari o'qitildi;

80 dan ortiq ota-onalar inklyuziv ta'limning asoslari va nogironlik sabablari xususida ma'lumot va bilimga ega bo'ldilar;

3 ta metodik tavsiya ishlab chiqilib ulardan biri "Inklyuziv ta'lim asosida bolaga do'stona munosabatni shakllantirish" masalalari xususida;

Seminarda ishtirok etgan 330ta o'qituvchi va joylardagi "Tashxis" markazlari rahbarlari yordami bilan 558 ta ta'limdan chetda qolgan ya'ni uyda yakka tartibda ta'lim olayotgan maxsus ehtiyojli bolalar ta'lim tizimiga kiritildi.

Mazkur loyiha asosida hozirgi kunda ham ishlar davom ettirilib, ta'limdan cheta qolib ketgan bolalarni aniqlab, nuqson turi va darajasiga qo'yilgan tashxis xulosasiga ko'ra ta'limga jalb qilish ishlari olib borilmoqda. Inklyuziv ta'lim muammolarni hal qilish bo'yicha joylardagi xalq ta'limi bbo'limlari, mutasaddi tashkilotlar, jamoa tashkilotlari va ota-onalar hamkorlikda Maxsus ehtiyojli bolalarni umumta'lim muassasalari tizimiga to'laqonli jalb qilish bir yillik ish emas, bu ishni bosqichma-bosqich amalga oshirishning konsepsiyasini ishlab chiqish unga

va sharoitga qarab qisqa, o'rta va uzoq muddatlarga belgilash, aniq chora-tadbirlar ko'rish taqazo etiladi.

Inklyuziv ta'limni amaliyotga joriy etish ustida olib borilgan tajribalardan shu narsa o'z isbotini topdiki, har qanday imkoniyati cheklangan bolalarni nuqsonini ilk yoshdan o'z vaqtida aniqlab mutaxassislariga murojaat qilinsa va maktabga tayyorgarlik ishi o'z vaqtida olibib borilsa abatta ko'zlangan maqsadga erishish mumkin. Ya'ni inklyuziv ta'limning samarasi yuqori darajada bo'ladi

5-mavzu: Jismoniy tarbiya darsining turlari. Pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyati. Jismoniy madaniyat darsida qo'llaniladigan vositalarga tavsifi.

Reja.

1. Jismoniy tarbiya darsining shakllari.
2. Pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyati.
3. Xronometraj o'tkazish uslubiyati.
4. Pulsometriya o'tkazish uslubiyati.

Tayanch iboralar: *taxlil, xronometraj, pulsometriya, motor zichligi, umumiy zichlig, bayonnoma, sog'lomlashtirish, yuklama.*

Jismoniy tarbiya darsi shakllari

Maktab amaliy ish faoliyatida quyidagi dars xillari mavjud:

6. Kirish darslari.
7. Yangi o'quv material bilan tanishish darsi.
8. O'tilgan darslarni takomillashtirish darslari.
9. Aralash darslar.
10. 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 material 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 quntini 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.

Darslarning tuzilishi va turlari

Jismoniy tarbiya darslari maktabda turli xil shakl va mazmunda bo'ladi. Lekin ular bir-biri bilan o'zviy bog'liqdir.

Dars tuzilish deganda 45 minut davomida muayyan mashqlarni tuzilishi va uni o'rgatilishini tushuniladi. Jismoniy tarbiya darslari tuzilishi jihatidan 3 qismdan iborat. Ya'ni tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlar.

Dars qismlari o'z ish shakli uslublariga qarab muhim vazifalarni hal etadi.

Darsning turlari (tiplari) uning qo'ygan vazifa va maqsadlariga bog'liq bo'ladi. Bular asosan kirish, yangi materialni o'rganish, takrorlash, aralash va hisobga olish darslaridir.

Tajribalar, ilmiy tekshirish va izlanishlarning isbotlashicha, dars faqat bir xilda olib borilmasligi, o'qituvchi o'z imkon va sharoitlariga qarab uni doimo o'zgartirib turishi, yangi elementlar bilan to'ldirib borishi zarur.

Kirish darslari choraklarning boshlarida tashkil qilinib, bunda o'qituvchi bolalar bilan nazariy mashg'ulotlar, suhbatlar, savol-javoblar o'tkazadi, aniq vazifalar belgilanadi, fizorg va guruh sardorlari saylanadi.

Yangi materialni o'rganish darslarda o'qituvchilarga noma'lum bo'lgan mashqlar o'rganiladi, ularning bilim, tushuncha, harakat malakalarini oshirish. Bunda dastur materiallari, sport turlari bilan mashg'ul bo'ladi.

Takrorlash darslarida o'tgan materiallarni mukammallashtirish, dasturda belgilangan mashqlarni yaxshi o'zlashtirish, "Alpomish va Barchinoy" me'yorlarni bajarish kabi vazifalar hal etiladi.

Aralash darslarda esa sport turlari materiallarini qo'shish orqali yangi materiallarni o'rganish, takrorlash kabi vazifalarni birgalikda olib boradi.

Hisobga olish darslari asosan har bir qism yoki turlarni tugatganda, choraklar oxirida materiallarni qanchalik o'zlashtirilganligi hisobga olishdir. Bunday paytlarda

mashqlarning boshqarish texnikasi, normasi baholanadi. Bunday vazifalarni ko'proq sport musobaqalari formasida tashkil qilish maqsadga muvofiqdir.

Jismoniy tarbiya va sport darsida saf mashqlari haqida umumiy tushunchalar

Saf mashqlari – bu shug'ullanuvchilarning ma'lum bir safda birgalikdagi yoki yakka harakatlaridan iborat. Saf mashqlari yordamida mashg'ulotni tashkil etish, marom va sur'at hissiyatini tarbiyalash masalalari muvaffaqiyatli hal qilinadi, jamoa bo'lib mehnat qilish malakalari shakllantiriladi.

Bu mashqlar kishi qad-qomatini to'g'ri shakllantirish vositasi hamdir. Saf mashqlari aniq ijro etilishiga bo'lgan talabchanlik intizomlilik va uyushqoqlikni tarbiyalaydi.

Saf mashqlari to'rt guruhga bo'linadi:

5. Saf usullari.
6. Saflanish va qayta saflanish.
7. Joydan-joyga ko'chish usullari.
8. Orani ochish va yaqinlashtirish

Pedagogik tahlil o'tkazish uslubi

Umum ta'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:

4. _____
5. _____
6. _____

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 ish rejasiga muvofiqligi, aniq ishlab chiqilganligi va tashqi ko'rinishi:

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

d) Darsga 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) Darsning 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.

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

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

8. Navbatchi va guruh boshliqlarining oldindan tayyorgarliklari.

9. 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:

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

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

8. 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.

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

10. 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

5. 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).

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

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

8. Uyga 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

12. 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 mazmunliligi (misollar bilan).

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

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

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

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

17. 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.

18. 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).

19. 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.).

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

21. Mashqlar texnikasini o'rgatishda qo'llanilgan metodik usullar (misollar bilan).

22. Pedagogning o'quvchilarga bo'lgan muomalasi, talabchanligi, qat'iyatliligi, irodasi, o'zini tuta bilishi; odobi, xushfe'lligi va o'quvchilarning savollariga hozir javobligi, ularning yutuqlarini ko'rsata olishi, to'g'ri baholay bilishi va h.k.

Jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash uslubiyoti

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

6. 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.

7. 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.

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

Pedagogning tarbiyaviy ishlari

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

5. 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).

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

O'quvchilarning hulqi

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

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

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

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

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

12. Navbatchi va guruh boshliqlarining o'z burchlarini qanday bajarganliklari, kamchiliklari va yutuqlari.

Darsni umumlashtirish va xulosa

5. Darsning o'rgatuvchanlik qiymati.

6. Darsning tarbiyaviy qiymati.

7. Darsning sog'lomlashtirish qiymati.

8. O'qituvchi faoliyatining ijobiy va salbiy tomonlari.

Xronometraj o'tkazish uslubi

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'lumdarajada chuqurlashtiradi, chunki bu har xil faoliyat uchun ketadigan vaqtning oqilona sarflash imkonini beradi.

Darsni tekshiruvchi xronometrajning quyidagi hujjatlarini yuritishi kerak:

c) xronometraj bayonnomasi;

d) 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 vaqtning aniqlab olishi kerak. Buning uchun tekshiruvchi dars o'qituvchining konspekti bilan tanishishi shart.

Namunaviy xronometraj tahlili.

JISMONIY TARBIYA DARSINI XRONOMETRAJ PROTOKOLI

Dars o'tdi Xasanov S. " 6 " may _____

Vahti 8. 00 _____ maktab 33 _____ sinf 7

Dars o'rni Sport zal _____ o'quvchilar soni 30 ta _____

Shundan o'g'il bolalar 15 ta _____ Qizlar 15 ta _____

Guruhlar soni 1 ta _____ Kuzatuvchi Ulanova G. _____

Yil boshidan

dars nomeri 45 _____

Dars vazifalari:

- d) Akrobatika: umbaloq oshish texnikasini o'rgatish.
- e) Ko'prik holatida turish texnikasini takomillashtirish.
- f) Gimnastika devorida tebranish mashqlarini mustahkamlash.

Dars qismlari	Darsdagi faoliyatlari							
Tayyorlov qismlari	Saflash, raport qabul qilish. Salomlashish. Dars vazifasi e'lon 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	6/55//				10"		
	URM bajartirish uchun to'rt qatorga saflash	7/10//			15"			

	1-mashqni eshitish.	7/20//					10"	
	1-mashqni bajarish.	7/40//	20"					
	2-mashqni eshitish.	7/50//					10"	
	2-mashqni bajarish	8/10//	20"					
	3-mashqni eshitish.	8/20//					10"	
	3-mashqni bajarish	8/40//	20"					
	4-mashqni eshitish.	8/55//					15"	
	4-mashqni bajarish	9/15//	20"					
	5-mashqni eshitish.	9/25//					10"	
	5-mashqni bajarish	9/45//	20"					
	6-mashqni eshitish.	9/55//					10"	
	6-mashqni bajarish	10/15//	20"					

Asosiy qisim	Bo'sh vaqt	29/50/				20"		
	Ko'prik holatida turish texnikasini takomillashtirish	29/30//	2/10//	1/			2/	
	Navbat kutish	24/20//		20"				
	Akrobatika: umbaloq oshish texnikasini o'rgatish	24'	3/	2/			2/	
	Mashg'ulot o'rniga borish.	17"			2/10//			
	Guruhga vazifani tushuntirish.	14/50//					2/10//	
	Qayta saflash.	12/40//	20"					
	Mashg'ulot o'rnini jihozlash.	12/20//			1'			
	8-mashqni bajarish	11/20//	20"					
	8-mashqni eshitish.	11'					15"	
	7-mashqni bajarish	10/45//	20"					
	7-mashqni eshitish.	10/25//					10"	

	Gimnastika devorida tebranish mashqlarini mustahkamlash	38'	4/10//			2/	2/	
	Navbat kutish	38/10/		10''				
Yakuniy qisim	Engil yugurish	40'	50''					
	Nafasni roslash	40/15/					15''	
	Saflash uyga vazifa berish Xayrlashish	45'	20''		2/		2/ 25//	
	Jami	45/00//	18/20//	5/15//	5/25//	2/30//	13/30//	

Formula: $T.jf \ 100\% \ Mzich \ \frac{\quad}{\quad} \ T.uv \ 40.4\%$

$Uzichi \ \frac{\quad}{\quad} \ T.mmsv \ 100\% \ T.uv \ 94\%$

Yurak qon-tomir urishini o'lchashni (Pul'sometriya) o'tkazish uslubi

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, yaniy 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 tebranishi, kengayib-torayishi demakdir.

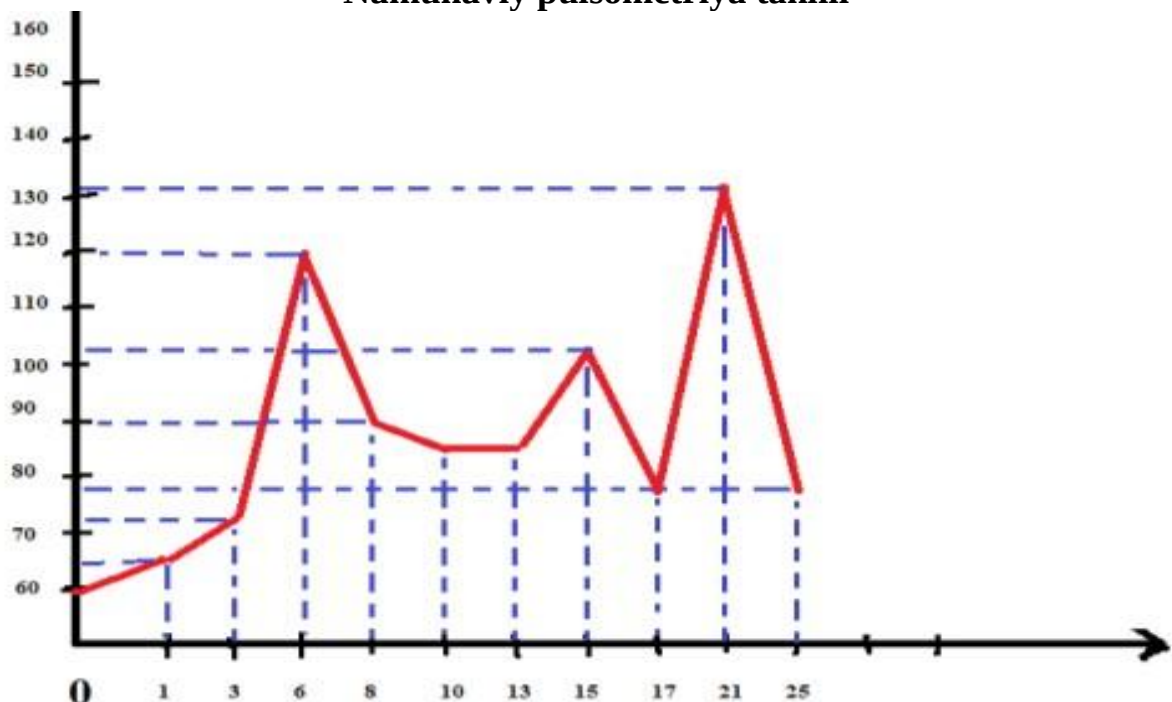
Puls asosan bilakning ichki yuzasida, bilak arteriyasi sohasida aniqlanadi. Buning uchun tekshiriluvchining bilak bo'g'imi qo'l bilan shunday ushlanadiki, bosh barmoq bilakning ichki tomonida, boshqa barmoqlar bilan esa uning yuzidagi urib turuvchi bilak arteriyachasi paypaslab topilib, bir oz bosiladi.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



6-mavzu: Jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilovchi omillar. Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli. Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi. "Jismoniy mashq" tushunchasi.

Reja.

- 1. Jismoniy mashqlarni klassifikatsiya qilishning ahamiyati.**
- 2. Jismoniy mashqlarni tarixiy klassifikatsiyasi.**
- 3. Jismoniy mashqlarni harakat sifatlarini rivojlantirishiga qarab klassifikatsiyalash.**

Jismoniy mashqlarni klassifikatsiya qilishning ahamiyati.

Jismoniy mashqlarni klassifikatsiya qilish – uni turkumlash, xillash demakdir. Jismoniy tarbiya tizimlarining tarixiy ta'hlili shuni ko'rsatadiki, jamiyatning rivojlanish bosqichlarida jismoniy mashqlar tanlash va turkumlashda o'sha jamiyat uchun progressiv va tarbiya vazifasini bajarishga mos keladiganlarigagina e'tibor berilgan.

Tarixiy rivojlanishning turli bosqichlarida tarbiyaning maqsad va vazifasi o'zgarib turgan, demak, jismoniy tarbiya tizimi ham o'zgargan, bu esa uning omillarining ham o'zgarishiga sabab bo'ldi.

Gretsiyada tarixiy besh kurash – pentatlon, Guts-Mutsning tabiiy harakatlari, Pestalotssi va Shpisning XVIII asr uchun tanlangan «elementar harakatlari» va boshqalar. Demak, davr o'zgarishi bilan jismoniy tarbiya tizimi, uning vazifalari va vositalari o'zgardi.

Shvedlarni pedagogik gimnastikasida jismoniy mashqlar anatomik xususiyatga qarab klassifikatsiya silindi, chunki ular tizimining asosiy maqsadi tana tuzilishining ko'rinishi yaxshilash edi. Bu esa jismoniy tarbiya tizimining yo'nalishini torroq bo'lishiga olib keldi.

CHexlarning «Sokol gimnastikasi» jismoniy mashqlarning tashqi formasiga qarab sport jihozida bajariladigan, sport jihozisiz bajariladigan mashqlar guruhlari deb turkumlanadi. Buning ijobiy tomoni shundaki, paydo bo'lgan yangi jismoniy mashqlar bu turkumlarning birida o'z o'rnini topar edi. Fransuzlarning Eber sistemasida jismoniy mashqlar qisqa utilitar mazmuniga qarab: yurish, yugurish, sakrash, tirmashib chiqish, og'irlik ko'tarish mashqlari, uloqtirish, suzish, hujum va himoya qilish mashqlari deb turkumlandi.

Avstriya pedagoglari klassifikatsiyasi ham keng qamrovli emas edi.

Jismoniy mashqlarning original klassifikatsiyasini rus anatomi, vrachi, pedagogi P.F.Lesgaft ishlab chiqib, maktab yoshidagilarda jismoniy tarbiyani amalga oshirish uchun mo'ljalladi va quyidagicha asosiy guruhlarga bo'ldi: 1. Sodda mashqlar. 2. Murakkab mashqlar yoki yuklamaning ortishi bilan bajari-ladigan mashqlar. 3. Fazodagi holatiga yoki muskul ishining bajarilish vaqtiga ko'ra bajariladigan mashqlar. 4. Texnik jihatdan qiyin, tizimli ravishda bajariladigan mashqlar. Mashqlarning turkumlanishi ko'rsatib turibdiki, P.F. Lesgaft klassifikatsiyasi didaktik prinsiplarga yo'naltirilgan. Lekin bu ham jismoniy tarbiya tarixiy omillarini

to'laqonli o'z tarkibiga sig'dira olmagan. Hozirgacha to'liq ilmiy asoslangan jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi mavjud emas. Sobiq sovet jismoniy tarbiya tizimi ham bu vazifani uddalamadi.

2. Jismoniy mashqlarni tarixiy klassifikatsiyasi;

d) maxsus gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar: perekladinada, bruspoyada, kon, xalqada, yakkacho'pda va boshqalarda bajariladigan Tarixan jismoniy mashqlar – o'yinlar tarzidagi, gimnastika ko'rinishidagi, sport va turizm mashqlariga turkumlangan edi.

O'yinlar, gimnastika, sport, turizm jismoniy tarbiya tizimining asosiy omillari sifatida tan olinib kelingan va hozirgi kunda ham mashqlar klassifikatsiyasi tarkibida o'z ahamiyatini yo'qotgani yo'q. Ko'pchilik olimlarning fikriga qarama-qarshi ularoq, har doim o'zgarishda. Tarixiy qabul qilingan jismoniy mashqlar turkumi davr o'tishi bilan o'z o'rnini o'zidan progressiv bo'lganlarga bo'shatib bermoqda yoki o'sha mashqlar rivojlanmoqda, takomillashtirilmoqda. Jismoniy tarbiya jarayonida ularning asosiy omilligi tarbiya tizimlarida ilmiy asoslangan. Demak, o'yin, gimnastika, sport, turizm tarkibiga kirgan jismoniy mashqlar turkumi deyish bizda ayrim hollarda noto'g'ri fikr tug'dirishi mumkin. Chunki, sport turkumiga kirgan yugurish, yurish, sakrashlar jismoniy mashq sifatida o'yinlarda, gimnastika tarkibida, turizm mashqlari tarzida ham uchrashi mumkin. Mashqlar bir-biri bilan o'zaro uzviy bog'liq holda foydalaniladi.

O'yin atamasi xilma-xil faoliyatni ifodalaydi. Tabiat o'yini, kuch o'yini va boshqalar. Madaniyat sohasi bo'yicha esa, aktyor o'yini, olimpiada o'yinlari yoki sport o'yini, bularning hammasi xilma-xil ma'no beradi. O'yin tarixiy to'plangan ijtimoiy hodisa sifatida faoliyatning ayrim turi hisoblanadi. O'zining hayotiy ahamiyati orqaligina jamiyatda o'ziga qiziqish uyg'otadi va ayrim odamlarni o'ziga tortadi.

O'yin faoliyatida odam o'zini o'rab olgan muhit bilan o'zgacha aloqada, bir maqsadga yo'naltirilgan faoliyatda bo'ladi va ham jismoniy ham aqliy qobiliyatini mashq (trenirovka) qildiradi. Me'natdan farqli o'laroq, o'yin paytida moddiy ne'mat yaratilmaydi. O'z hayoti uchun tabiat inoomlaridan bevosita foydalanmaydi. O'yin sharoitida xilma-xil harakatni tanlash imkoniyati bor. Bu esa o'ynovchining o'z his-hayajonini, ijodiy qobiliyatini, faolligini hamda tashabbusini ishga solishga majbur qiladi.

Hozirgi kunda o'yinchilar soniga qarab yakkama-yakka jamoa bo'lib, ko'pchilik (omma bilan) o'ynaydigan o'yinlar mavjud. Bu esa pedagogika va hayotda harakatli o'yinlar va sport o'yinlari sifatida tarbiyaviy vosita bo'lib xizmat qilib kelmoqda.

Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya vositasi sifatida jamoali, jamoaga uyushmay, o'zining ma'lum sport maydoniga, standart qoidasiga ega bo'lmagan, qiyin jismoniy mashqlarning ayrim elementlarini o'z ichiga olgan harakatlar tarzida ular asta-sekinlik bilan qiyinlashtirilib bir shaklga kirgizilib, sport o'yinlariga aylandi. Demak, sport o'yini ham harakatli o'yindir.

Sport o'yinlari jismoniy tarbiya vositasi sifatida o'zining qat'iy o'yin qoidalari va talablariga, sport maydoni jihozlariga ega. O'yin paytida vazifalarni bir individ hal qilmay, jamoa hal qiladi. Bu o'yinlar bo'yicha muntazam musobaqalar uyushtiriladi.

O'yinchilarga daraja (razryad) va unvonlar beriladi. Sport o'yinlari muntazam o'sishda va rivojlanishda (texnikasi va taktikasini rivojlanishi uning samaradorligini kuchaytiradi). Jamoa bo'lib o'ynaydigan harakatli o'yinlar uch turga bo'linadi: a) o'yinchilarni jamoalarga ajratmay o'ynaydigan o'yinlar; b) jamoali o'yinga aylanib ketadigan o'yinlar; v) jamoalarga bo'lib o'ynaladigan o'yinlar (barcha sport o'yinlari kiradi):

Keyinchalik esa o'yin o'yinchilarning o'zaro faoliyati shakliga ko'ra (komandali o'ynaladigan o'yinlar) quyidagilarga bo'linadi:

a) o'yin paytida raqib komanda o'yinchilari tanasi, uning qismlari bir-biriga tegmay o'ynaladigan o'yinlar - voleybol, badminton, stol tennisi, shaxmat-shashka va h.k.

b) raqib o'yinchilari bir-biriga tegishi bilan o'ynaladigan o'yinlar futbol, basketbol, regbi, xokkey, maysa ustidagi rus laptasi va boshqalar.

Tarixan mavjud jismoniy tarbiya tizimlari o'yinning shu tomonlarni hisobga olib, jamiyat a'zolarihar tomonlama jismonan garmonik tarbiyalashning asosiy omillaridan biri deb tan olganlar va tarbiya jarayonida undan foydalanganlar.

Gimnastika – o'yinlar, sport, turizm qatori u ham jismoniy tarbiya vositasidir. Asosiy vazifasi turli hayotiy faoliyat uchun umumiy jismoniy tayyorgarlikni yo'lga qo'yish vositasidir. Bundan tashqari, o'zining gavdasini tuta bilishi yoki tananing a'zolari harakatini boshqara olishi, tanadagi jismoniy kamchiliklarni to'g'rilashdek maxsus vazifalarni ham hal qila oladi. Hozirgi kunda jahon xalqlari gimnastikasi tizimini tanqidiy o'rganilib, keraksizlarini uloqtirib, foydali tomonini o'zida ilmiy mujassamlashtirilgan holda jismoniy tarbiya sharoitida ijobiy foydalanilmoqda.

Gimnastikada jismoniy mashqlarning barchasi qo'llanilishi mumkin. Aslida esa quyidagi mashqlar ko'rinishida qo'llaniladi.

a) saflanish va qayta saflanish mashqlari. Bu mashqlar saflanishning ratsional yo'llari, gavdani to'g'ri tutish, komandalarga bo'ysunish, qaddi-qomatni rostdash va boshqa vazifalarni hal qiladi;

b) asosiy jismoniy mashqlar. Bu mashqlar tananing barcha a'zolariga umumiy yoki ayrim ajratib olingan a'zolarini rivojlantirishda foydalaniladi, harakat malakalarining tez shakillanishi uchun qulaylik yaratadi;

v) erkin mashqlar. Bu nom orqali musiqa ostida bajariladigan harakatlar kombinatsiyasi tarzida tuzilgan mashqlar tushuniladi. Erkin mashqlar bilan shug'ullanuvchilarning harakatini kuzatsak, biz harakatlarni musiqa ritmi, tempiga tushayotganligini yoki uning nafosatli, go'zalligini ko'rib, inson harakatlari zahirasiining juda betakror ekanligini shohidi bo'lamiz;

g) zaruriy hayotiy-amaliy mashqlar: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish, yuk ko'tarish va boshqa qator mashqlar. Bular jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi asosiy vositalar sanaladimashqlar. Ular kuch, chaqqonlik, bo'g'inlar harakatchanligi, muskullar elastikasi, ruhiy va boshqa sifatlarni tarbiyalaydi;

e) akrobatika mashqlari: qo'lda turish, yonbosh tomonga tanani bukmay aylanish, «randat», «flyag» va boshqa qator yakka juft, guruh bo'lib bajariladigan mashqlar kiradi.

Ular asosiy zaruriy hayotiy harakat va ko'nikmalarni tarbiyalaydi. Sport mahoratini oshirishda va umumjismaniy tayyorgarlik uchun etakchi vositadir;

j) badiiy gimnastika: raqs tarzidagi, jisimsiz, jismlar bilan bajariladigan mashqlar bo'lib, o'z ichiga yurish, sakrash, egaluvchanlik talab qiladigan qator mashqlarni oladi va ularni musiqa bilan qo'shib bajarish tushuniladi va u sportning alohida turi sanaladi.

Gimnastika mashqlari tizimi doimo rivojlanib va tarkibi boyib bormoqda. Ilmiy tadqiqot ishlari va kuzatishlar ayrim mashqlarning qaytadan tuzilayotganligi, yangilanayotganligi, ayrimlari mustahkamlanayotganligi va takomilla-shayotganligini ko'rsatmoqda.

1948 yili bo'lib o'tgan sobiq Ittifoq gimnastikachilari konferensiyasida gimnastikaning hayotda amaliy qo'llanishiga qarab quyidagi turlarga ajratdilar:

Asosiy gimnastika – vazifasi umumjisomniy tayyorgarlikni yo'lga qo'yishdir. Asosiy gimnastika mashg'ulotlari har tomonlama jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirib, sport mahoratini oshirishga imkoniyat yaratadi. Asosiy gimnastikaga saflanish va qayta saflanish, umumjismaniy mashqlar, hayotiy mashqlar, akrobatika, badiiy gimnastika va boshqa mashqlar hamda ayrim gimnastik jihozlarda bajariladigan mashqlar kiradi.

Gigienik gimnastika bilan shug'ullanish organizmning salomatligini musta'kamlaydi. U kishida bardamlik, ish qobiliyatini yuqori darajada bo'lishini ta'minlaydi. Gigienik gimnastika ertalab, kunduz kuni, oqshom yoki uyqudan so'ng o'tkaziladi. Yoshi o'tganlarda ertalabki gimnastika yakkama-yakka yoki guruh bo'lib o'tkazilishi ahamiyatli. Ular organizmning harakat apparati, yurak tomirlari, nafas olish sistemasi va boshqa organlarning ishini normallashtiradi.

Sport yo'nalishidagi gimnastika. Sport gimnastikasining vazifasi yuqori jismoniy tayyorgarlikka va sport mahoratini oshirish maqsadida qiyin harakatlar qilish sanoatini egallashdir. Sport gimnastikasiga erkin mashqlar, perekladinadagi mashqlar, brusyadagi, xalqalarda, dastali kon (erkaklar uchun) breвно va har xil balandlikdagi brusyadagi (qizlar uchun) va sakrash mashqlari kiradi.

Badiiy gimnastika – akrobatika va sport gimnastikasidek sport xarakteriga ega. Vazifasi esa o'zining maxsus yo'llari bilan hal etiladi. Asosiy mashqlari musiqa bilan bog'liqdir. U harakat koordinatsiyasini, harakat plastikasini rivojlantiradi. Mashqlar raqs xarakteridagi harakatlar tarzida bajariladi. Mashq mazmuniga barcha mashqlar kiradi.

Gimnastikaning qo'shimcha turlariga sport gimnastikasi, ishlab chiqarish gimnastikasi, davolash gimnastikasi kiritilgan.

Sport gimnastikasi shug'ullanayotgan sportchiga o'zi tanlagan sport turida o'z mahoratini egallashga yordam beradi. Sport gimnastikasi mashqlari umumiy va maxsus tayyorgarlik jarayonida qo'llaniladi. Ishlab chiqarish gimnastikasining asosiy vazifasi ishchining ishlab chiqarish qobiliyatini, mehnat unumdorligini oshirishdir. Bu gimnastika ishchining ish rejimiga kiritiladi. U xalq xo'jaligi korxonalarida, muassasalarida fizkultura tanaffusi va ishdan avval gimnastika pauzasi tariqasida olib boriladi.

Davolash gimnastikasi salomatlik va mehnat qobiliyatini tiklash vazifasini hal qiladi. Asosan, tana tuzilishi kamchiliklari, harakat apparati ishlarini yaxshi yo'lga

qo'yishda xizmat qiladi. Dam olish uylari, sanatoriyalar, kasalxonalardagi davolash kabinetlarida amalga oshiriladi.

Sport so'zi avvaliga o'yin ma'nosida tushinilar edi, keyinchalik esa ko'ngil ochish vositasi deb qarala boshlangan. Chunki shug'ullanuvchilar faqat o'zaro kuch sinashib musobaqalashar edilar. Hatto XIX asrning oxiri XX asrning boshla-rigacha partada yuqori natijalarga erishish yoki musobaqada g'olib chiqish, ko'ngil ochish, dam olish vositasi deb qaralib kelindi. Uzoq vaqtgacha ta'lim tarbiya ishlarida ahamiyatga ega bo'lmagan hayot uchun keraksiz narsa deb baho berildi. (Lesgaft, 1909; Ebber, 1925; Gaulgoffer va SHtrexer, 1930). Sport ko'p qirrali ma'noga ega bo'lib, ijtimoiy hayotning maxsulidir. Jamiyatda sport bilan shug'ullanish ahamiyati uning jismoniy tarbiya jarayoni deb qabul qilinadi. Sport jamiyat madaniyatining asosiy elementi sifatida sport mahoratini oshirish, harakat sanoatini egallash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish orqali jismoniy tarbiya jarayonida vosita tarzida qo'llanilmoqda. Jismoniy tarbiyada harakat qobiliyatini rivojlantirishning imkoniyati cheksiz ekanligi hozirgi kunda sir emas. Bunga dalil o'rnatilayotgan rekordlar, sport natijalaridir. Sport natijasi yaxshilash uchun olib borilayotgan izlanishlar, yangi usuliyatlar, vositalar, sport tayyorgarligi mazmunini boyitmoqda. Bu esa ko'plab sportchi va trenerlarning jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotini yangi ilmiy-amaliy qonuniyatlar bilan boyitayotganligidan dalolat bermoqda.

Hozirgi kunda sportga qo'shni qardosh mamlakatlar bilan o'zaro do'stlik va hamji'atlik o'rnatishdek, musobaqalar paytida chin insoniylik hislatlarini chuqurroq namoyon etishni yuzaga chiqarish vazifasi yuklatilgan.

Turli ijtimoiy sharoitda sportning ayrim xususiyatlari bir-biri bilan butunlay zid keladi, deb qaraladi. Bunga sobiq sovet sportining maqsadi va vazifasi hamda burjua sportidagi professionalizmning mazmuni misol bo'la oladi. Rivojlangan mamlakatlarda sport bilan ko'proq o'quvchilar, talabalar, armiya va flot xizmatchilari shug'ullanadilar. Asosiy sabab sport harbiy va hayotiy tayyorgarlikdagi muhim omildir. Bundan tashqari ularda sportning iqtisodiy roli asosiy o'rinni egalaydi.

Sportdan ular dam olish, odam organizmining formasi, funksiyasini o'zgartirish uchun emas, yashash, moddiy ne'mat yaratish uchun shug'ullanadilar.

Sportning tarixiy rivojlanishi shunga olib keldiki, uning ayrim turlari xalqaro obro' qozondi, hayotiy-zaruriy ahamiyat kasb etdi, jismoniy tarbiya uchun asosiy vosita sifatida tan olindi. Bularga: yengil atletika, og'ir atletika, klassik kurash, boks, suzish, basketbol, futbol, gandbol, tennis, velosport, voleybol, suvda to'p o'yini, sport gimngastikasi va boshqa Osiyo, Evropa, Jahon chempionatlari Olimpiada o'yinlari dasturiga kirgan va boshqa sport turlari mansubdir.

Bulardan tashqari boshqa turlar sportning milliy turlari deb atalib (hayotiy-amaliy, harbiy-amaliy vah.k.) tarbiya jarayonining asosiy vositasi tarzida foydalanilmoqda.

Turizm – reja asosida oldindan mo'ljallangan sayohat, ekskursiya, poxod, tog'ga chiqish va sayrlardan iboratki, bunda biror ne'mat yaratilmay, jismoniy qobiliyat va jismoniy sifatlarni rivojlantirish va aktiv dam olishga yo'naltirilgan omil deb qaraladi. Geologlar, gidrogeograflarning sayohatlaridan ma'lumki, ular o'z sayohatlarini

moddiy qiymat yaratish maqsadida rejalashtiradilar. Jismoniy tarbiya jarayonida esa uning xususiy tomonlaridan foydalaniladi.

Turistik sayohatlarda tabiatning ma'lum to'siqlaridan o'tish kishilarda aqliy, jismoniy, axloqiy – estetik hislatlarni tarbiyalaydi. Ularga jamoaga munosabat, qo'rqmaslik, kuch, chidamlilik sifatlarini rivojlantiradi. Sayohatda tog' dalaning turmush tarzi, unda yashash, mehnat qilish sharoitga moslashish malakasi va ko'nikmalari rivojlanadi. Turizm boshqa jismoniy tarbiya omillariga nisbatan hayotiy-amaliy sharoitda qo'llanadigan jismoniy mashqlarga boy. Shunga ko'ra, ular hayotiyli va amaliyli bilan farqlanadi.

Jismoniy tarbiya vositasi sifatida turizm quyidagi asosiy xususiyatlarga ega:

1. hayotiy-amaliyli xususiyati. Mustaqil faoliyat, tashabbuskorlikni tarbiyalaydi. Rahbarlik, boshqarish, mo'ljal olish, yo'lni tanlash va uni to'g'ri topish, haritani o'qiy olishdek qator malakalarni shakllantiradi va rivojlantiradi.

2. Turizm jismoniy sifatlar va harakatlar malakasini baravariga tarbiyalaydi, chunki unda ajratib olingan mutaxassislikka kerak bo'lgan hislatlar rivojlanmaydi.

3. Safarga tayyorlanish va safar davomida barcha faoliyat, hayotiy ahamiyatga ega bo'lgan yurish, yugurish, to'siqlardan oshish va boshqa hayotiy-amaliy mashqlardan foydalaniladi.

4. Turizm shug'ullanuvchiga ma'lum darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish talabini qo'ymaydi. Shunisi bilan u sportga o'xshaydi.

5. Turizm paytida jismoniy mashqlar organizmga iqlim sharoiti (sovuq, issiq, shamol kabi) va marshrutining relefiga qarab ta'sir ko'rsatadi va uning ta'siri turlicha bo'lishi mumkin.

6. Turizmda kuch sinashish, musobaqalashish asosiy o'rinni egallaydi.

7. Turistik sayohatlar katnashchilari o'zlarining ichlaridan rahbarni saylab oladilar. Rahbar 16 yoshdan yuqori, tajribaga ega bo'lgan kishi bo'lishi shart. Turizmda rahbarning o'zi ham qatnashchilari bilan ishtirok etadi. U ma'lum qo'shimcha vazifalarni bajaradi: turistik sayohat marshrutini, qatnashchilar tarkibini, ular shaxsini o'rganadi, jihozlarni ko'rib chiqadi va amaliy masalarni hal qiladi.

Sayohat qatnashchilari yosh sayyohlar bo'lsa, ularga 19 yoshdan kichik bo'lmagan mutaxassis yo'riqchi etib tayinlanadi.

8. Turizm mashg'ulotlarining asosiy formasi poxoddur. Poxodda turizm paytida bilish kerak bo'lgan barcha forma va usuliyatlardan foydalaniladi, bu bilan hayotiy zaruriy harakat malakalari shakllantiriladi.

Mashg'ulotda suzish, tirmashib chiqish vahokazolar, shuningdek, topografiya bilan ishlash, to'siqlardan oshishlarning hammasi o'zlashtiriladi.

Turizmga jismoniy tarbiya vositasi tarzida qaraladi tabiiy to'siqlardan o'tish, yuk ko'tarishni jismoniy mashqlar bilan qo'shib olib borish tavsiya etiladi.

1960-90 yillargacha qator mualliflar (A.D. Novikov, L.P. Matveev, B.A. Ashmarin va boshqalar) tarbiya jarayonida qo'llanilgan mashqlarni tarixan shakllangan jismoniy tarbiya tizimlaridagi belgilariga ko'ra turkumladilar. Lekin tizimlarning yangilanishi, tarbiya jarayonida qo'llaniladigan mashqlarning takomillashganlarining vujudga kelishi, yangi mashqlarning tarixan qabul qilingan

mashqlar tarkibiga sig'may qola boshladilar. Chunki xususiyatlariga qarab ular gimnastika, o'yinlar, sport yoki turizm mashqlaridan deyarli farq qilar edi.

3. Jismoniy mashqlarni harakat sifatlarini rivojlantirishiga qarab klassifikatsiyalash

Hozirgi kunda jismoniy mashqlar harakat faoliyatdagi xususiy belgilarga qarab, ya'ni jismoniy sifatlarni – kuchni, tezlikni, chidamlilikni, chaqqonlikni, bo'g'inlar harakatchanligini va muskullar egiluvchanligini namoyon qilishiga qarab yangi pedagogik turkumini amaliyotda shakllantirib guruhlariga ajrata boshladilar.

Bu turkumdagi mashqlar jismoniy sifatlarni alohida ajratib olib tarbiyalash yoki jismoniy tayyorgarlikdagi nuqsonlarni alohida ajratib olib rivojlantirish uchun qo'laydir. Boshqa tomondan esa, u yoki bu jismoniy mashqni bajarish uchun qanday sifatlarning lozimligini oldindan bilish (kuch, tezlik talab qiladigan va boshqa sifatlarni tanlash) imkonini beradi.

Jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlarni tarbiyalashiga ko'ra bilim (ma'lumot) berish vazifalarini hal etish uchun bajariladigan jismoniy mashqlar turkumi shakllandi:

- **asosiy** (yoki musobaqa), ya'ni o'quv dasturlari asosida o'rganilishi lozim bo'lgan faoliyatlar.

- **yo'llanma beruvchi mashqlar** – ya'ni nerv muskul zo'riqishi, tashqi tomondan o'xshashligi, harakat tarkibidagi ayrim elementlarning yaqinligi bilan o'zlashtirilishi lozim bo'lgan harakatlarni o'zlashtirilishini osonlashtiruvchi jismoniy mashqlardir.

Bu turkumdagi mashqlarning xarakterli tomoni shundaki, harakat malakasini rivojlantirish va jismoniy sifatlarni takomillashtirish sun'iy ravishda ajratiladi. Aslida bu jarayon bir-birini taqazo etadi va o'zaro uzviy bog'liq. Bular ta'limning har qaysi etapi uchun etakchi vazifani hal etishga yordam beradigan mashqlarni tanlash uchun imkoniyat beradi.

Jismoniy mashqlarni alohida muskul guruhlarini rivojlantirishga qarab klassifikatsiyalash.

Alohida muskul guruhlarini rivojlantirishiga qarab ham jismoniy mashqlar turkumlana boshlandi bo'yin, elka kamar, bel-yonbosh, harakat tayanch apparati muskullari va boshqalarni rivojlantiruvchi mashqlar. Bu turkumdagi jismoniy mashqlar ichida jismlar bilan, jismsiz bajariladigan, individual, juft bo'lib, o'tirgan, yotgan holda amalga oshiriladigan, egiluvchanlik va kuchni rivojlantirish mashqlari bo'lishi mumkin.

Sport turlari bo'yicha jismoniy mashqlarni turkumlash. O'z navbatida, har bir sport turi o'z mashqlarining individual klassifikatsiyasiga ega sport o'yinlari – futbol, basketbol va hokazolar.

Yuqorida qayd qilingan jismoniy mashqlarni jismoniy mashqlarning pedagogik klassifikatsiyasi deb ham atay boshladilar.

Biomexanikada–statik, dinamik, siklik, atsiklik, kombinatsiyalashtirilgan, harakatning tuzilishi yoki bajarish holatiga qarab turkumlangan jismoniy mashqlar deb guruhlangan boshlandi.

Fiziologiyada–maksimal, submaksimal, me'yordagi va me'yordan katta quvvatni talab qilib bajariladigan mashqlar deb nomlangan turkumidan jismoniy tarbiya amaliyotida foydalanilmoqda.

V. GLOSSARIY

1. **Ertalabki gimnastika.** Ertalabki gimnastika bolaning oila, bolalar bog'chasidagi kundalik rejimining majburiy qismidir. U organizmning hayot faoliyatini yaxshilaydi, uyqudan so'ng asab tizimini harakatga keltiradi, bedorlikka o'tish vaqtini qisqartiradi, ijobiy emotsiyalar uyg'otadi.

2. **Jismoniy madaniyat minutlari.** Jismoniy madaniyat minutlari (qisqa muddatli jismoniy mashqlar) o'rta, katta va tayyorlov guruhlarida mashg'ulotlar o'rtasidagi tanaffusda, shuningdek dars jarayonining o'zida (rasm chizish, narsa yasash, ona tili va boshqalarda) o'tkaziladi.

3. **CHiniqtirish tadbirlari** – tabiiy omillardan kompleks foydalanish bolalarda tashqi muhitning turli noxush ta'siriga (nam havo, yomg'ir, shamol, qivish) nisbatan chidamlilik hosil qiladi.

4. **Suv tadbirlari** – artinish, boshdan suv quyish, dush, cho'milish (basseyn, daryo, ko'l, dengizda) kabi muolajalardan iborat.

5. **CHo'milish** – har kungi doimiy muolaja sifatida bola organizmini sog'lomlashtirish va chiniqtirishning ajoyib vssitasidir. Sovuq suv, ulg'trabinafsha nur omixtaligidagi toza havo, bolalar harakati — bu vositalar butun bir kompleksi bola organizmiga, uning asab tizimi, emotsional-ijobiy holatnga favqulodda yaxshi ta'sir etadi.

6. **Jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllari** – bu bolalarning rang-barang faoliyatining ta'lim-tarbiyaviy kompleksi bo'lib, uning asosini harakat faolligi tashkil etadi. Bu shakllarning yig'indisi bolaning jismoniy jihatdan to'laqonli rivojlanishi va sog'lig'ining mustahkamlanishi uchun zarur bo'lgan muayyan harakat rejimini vujudga keltiradi.

7. **Bilim** – aqliy operatsiyalar tizimida amalga oshiriladigan faol fikrlash faoliyati jarayonida o'zlashtiriladi (analiz va sintez, taqqoslash, umumlashtirish va boshqalar) va o'quvchi ongida tasavvur va tushuncha sifatida mustahkamlanadi.

8. **Bilim manbalari.** Jismoniy mashq mashg'ulotlarida o'kish-bilish jarayoni bahzi o'ziga xos hususiyatlar bilan farqlanadi. Bu yerda bilim manbai sifatida faqat o'qituvchining ma'lumoti emas, balki o'quvchilarning harakat faoliyatining o'zi bilan shartlanganligi hisoblanadi.

9. **Bilimlar tizimi.** o'quvchilarning jismoniy ta'limining to'laqonligi shartlaridan biri ularni bilimlar tizimi bilan qurollantirishdir. Bu tizim, birinchidan, unga kiritilgan nazariy materiallarning hajmi (turli-tumanligi) va o'quvchilar jasmoniy tarbiya turlarining ochib berilganligi, ikkinchidan, mavjud fanlarga mos bilim turlari tarkibi (faktlar, tushunchalar, terminlar va boshqalar) xarakterlanadi. Ikki tomon ham o'quvchilarda jismoniy tarbiya to'g'risida ilmiy tasavvur shakllantirishga maqsadli yunaltirilganligi bilan birbiriga aloqador.

10. **Jismoniy madaniyat pedagogikasi** – bu kategoriyalarda qarama-qarshilik, uzilish bo'lsa, jismoniy tarbiya jarayonini to'ldirib bo'lmaydigan yo'qotishlarga olib kelishi mumkinligi faktlariga asoslanadi.

11. **Jismoniy mashqlarni o'rgatishda** – o'quvchining o'quv faoliyati o'quv-harakat xarakterini egallaydi.

12. **Kvalifikatsiyali pedagogning asosiy zarur darajadagi sifati** – bu mazmun bo'yicha to'g'ri va teran, chiroyli va atroflicha gapirish malakasi, o'zining qarashlari to'g'riligiga o'quvchilarni ishontirib bilish, o'quvchilar bilan munozaralarda o'z fikrini himoyalab va isbotlab berish qobiliyatidir.

13. **E'tiqod** – o'quvchilarda axloqiy ong, axloqiy tushuncha va hissiyotlarni shakllantirishga yo'naltirilgan pedagogning faoliyati.

14. **E'tiqodni tarbiyalash** – bu nafaqat bilim berish balki, ularni hayotga tatbiq qilish faoliyatidir.

15. **Axloqiy-xulq tajribasini shakllantirish.** Axloqiy xulqni tarbiyalash jarayoni axloqiy mehyorlar bilan o'quvchi xulqining birgalikda qo'shilganligi darajasini tushunish bilan baholanadi. Tarbiyaning asosiy kamchiligi – axloqiy bilimlar bilan xulqning orasidagi uzilishdir.

16. **Axloqiy hissiyotlarni tarbiyalash.** Axloqiy ongni, xulqni shakllantirish metodikasi qanchalik mukammal bo'lmasin, agar u odamning ma'naviy mazmuniga qaratilgan bo'lmasa, u kuchsizdir.

17. **Jismoniy madaniyat** – insonning o'z jismoniy (badani) tabiatini o'zgartirish faoliyati jarayoni va natijasi hisoblanadi.

18. **Jismoniy madaniyat** – insonlarni jismoniy rivojlantirish maqsadida yaratilgan va foydalaniladigan jamiyatning moddiy va ma'naviyiy qadriyatlari yig'indisidir. 19. **Maktab jismoniy madaniyati** – maktab o'quvchilarini hayotga jismoniy tayyorlash maqsadida jamiyat tomonidan yaratilgan va foydalaniladigan moddiy va ma'naviyiy boyliklari yig'indisidir.

20. **Sport** - jismoniy madaniyatining tarkibiy qismidir. Sport, xususan, ahamiyatli darajada jismoniy va unga bog'lik bo'lgan qobiliyatlarning rivojlanishini va o'sishini ta'minlaydi.

21. **Dars** – jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining tizimli shakli bo'lib, bir xil yoshdagi, bir xil kontingentdagi bolalarga belgilangan vakt ichida dastur mavzularini o'qitish jarayoni tushuniladi.

22. **Dars** – jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining tizimli shakli bo'lib, bir xil yoshdagi, bir xil kontingentdagi bolalarga belgilangan vakt ichida dastur mavzularini o'qitish jarayoni tushuniladi.

23. **Kirish darsi** – o'quv yili yoki chorak boshida o'tkaziladi (agar zarurat bo'lsa). Bu darsda o'qituvchi o'quvchilarni oldindan mashg'ulotlar vazifalari bilan tanishtiradi, dasturga muvofiq o'quv materialini asosiy mazmuni haqida gapiradi, sport zalida o'zini tutish qoidalarini tushuntiradi, o'quvchilarga bo'lgan talab, ularning sport kiyimlari va hokazo.

24. **Yangi materialni o'rganish darsi** – asosiy ehtibor hali tanish bo'lmagan mashqlarga qaratiladi Bunday dars o'quvchilarning sezilarli bo'lmagan faolliklarida o'tadi.

25. **o‘tilgan o‘quv materialini mustahkamlash va takomillashtirish darsi** – o‘rganilgan harakatlarni har xil o‘rganuvchan sharoitlarda ko‘p marta takrorlashga qaratilgan. o‘quvchilarning harakat faolliklari keskin oshadi. Odatda bunday darslarda o‘rganilgan harakatlardan foydalanilgan holda jismoniy sifatlar tarbiyalanadi va qobiliyatlar rivojlantiriladi. Jismoniy tarbiya amaliyotida maktab o‘quvchilari bilan ko‘pincha *aralash* (kompleks) darslarni o‘tkazadilar. Bunda yangi materialni o‘rganish mustahkamlash va takomillashtirish bilan birgalikda olib boriladi.

26. **Nazorat darsi** – jismoniy tarbiya bo‘yicha o‘quvchilarning o‘zlashtirishini baholashga bag‘ishlanadi Tartib bo‘yicha nazorat darslari chorak oxirida yoki maktab o‘quv dasturining muhim bo‘limlarini o‘tgandan keyin o‘tkaziladi

27. **Jismoniy madaniyat daqiqalari va pauzalari.** Bu ikki shaklning maqsadi bitta: dars davomida charchagan bolaga ish qobiliyatini qaytarish, diqqatini darsga jalb qilish, mushaklar va aqliy toliqishni bartaraf qilish, qomat buzilishining oldini olish, o‘quvchilarning emotsional darajasini ko‘tarish.

28. **Maktab sport sektsiyalari** – sog‘ligining holati va jismoniy tayyorgarligi bo‘yicha sport mashg‘ulotlariga yaroqli u yoki boshqa spot turi bilan shug‘ullanishni xoxlovchi o‘quvchilar uchun uchun tashkil qilinadi.

29. **Lager** – maktabdan tashqari tarbiyaviy-sog‘lomlashtirish muassasalari tomonidan tashkil qilinadigan, o‘quvchilarning yozgi kanikullari davrida dam olishining asosiy turi.

30. **Ertalabki gigiyenik gimnastika (badantarbiya, zaryadka)** – alohida ahamiyatli gigiyenik tadbir sifatida, oriqcha zo‘riqishsiz bajariladigan mashqlarni o‘z ichiga oladi.

31. **Kommunikativ kompetentsiya** — ijtimoiy vaziyatlarda ona tilida hamda birorta xorijiy tilda o‘zaro muloqotga kirisha olishni, muloqotda muomala madaniyatiga amal qilishni, ijtimoiy moslashuvchanlikni, hamkorlikda jamoada samarali ishlay olish layoqatlarini shakllantirishni nazarda tutadi.

32. **Axborotlar bilan ishlash kompetentsiyasi** — mediamanbalardan zarur ma’lumotlarni izlab topa olishni, saralashni, qayta ishlashni, saqlashni, ulardan samarali foydalana olishni, ularning xavfsizligini ta’minlashni, media madaniyatga ega bo‘lish layoqatlarini shakllantirishni nazarda tutadi.

33. **o‘zini o‘zi rivojlantirish kompetentsiyasi** — doimiy ravishda o‘z-o‘zini jismoniy, ma’naviyiy, ruhiy, intellektual va kreativ rivojlantirish, kamolotga intilish, hayot davomida mustaqil o‘qib-o‘rganish, kognitivlik ko‘nikmalarini va hayotiy tajribani mustaqil ravishda muntazam oshirib borish, o‘z xatti-harakatini muqobil baholash va mustaqil qaror qabul qila olish ko‘nikmalarini egallashni nazarda tutadi.

34. **Ijtimoiy faol fuqarolik kompetentsiyasi** — jamiyatda bo‘layotgan voqea, hodisa va jarayonlarga daxldorlikni his etish va ularda faol ishtirok etish, o‘zining fuqarolik burch va huquqlarini bilish, unga rioya qilish, mehnat va fuqarolik munosabatlarida muomala va huquqiy madaniyatga ega bo‘lish layoqatlarini shakllantirishni nazarda tutadi.

35. **Milliy va umummadaniy kompetentsiya** — vatanga sadoqatli, insonlarga mehr-oqibatli hamda umuminsoniy va milliy qadriyatlarga ehtiyoqli bo‘lish, badiiy va sanhat asarlarini tushunish, orasta kiyinish, madaniy qoidalarga va sog‘lom turmush tarziga amal qilish layoqatlarini shakllantirishni nazarda tutadi.

36. **Matematik savodxonlik, fan va texnika yangiliklaridan xabardor bo‘lish hamda foydalanish kompetentsiyasi** — aniq hisob-kitoblarga asoslangan holda shaxsiy, oilaviy, kasbiy va iqtisodiy rejalarni tuza olish, kundalik faoliyatda turli diagramma, chizma va modellarni o‘qiy olish, inson mehnatini yengillashtiradigan, mehnat unumdorligini oshiradigan, qulay shart-sharoitga olib keladigan fan va texnika yangiliklaridan foydalana olish layoqatlarini shakllantirishni nazarda tutadi. Mazkur kompetentsiyalar umumta’lim fanlari orqali o‘quvchilarda shakllantiriladi.

37. **Jismoniy tarbiya darslari** — maktabda jismoniy tarbiya va ta’limning asosiy shakli. Ularning miqdori tayanch o‘quv rejasida haftasiga 2 o‘quv soati hisobidan belgilangan.

38. **Harakat faoliyatining darsdan tashkari shakllari:** darsdan oldin o‘tkaziladigan gimnastika; umumiy o‘rta ta’lim darslarida jismoniy tarbiya daqiqalari va pauzalar; uzaytirilgan tanaffuslardagi dinamik pauzalar; ko‘ngilochar o‘yinlar.

39. **Jismoniy mashg‘ulotlarining sinfdan tashkari shakllari:** sport seksiyalari, fakul’tativlar, o‘quvchilar qiziqishiga qarab ochilgan to‘garaklar va boshqalar.

40. **Umummaktab tadbirlari:** bayramlar, sport turlari bo‘yicha musobaqalar, spartakiadalar, viktorinalar va boshqalar.

41. **Mustakil mashg‘ulotlar:** ko‘pincha uy vazifalarini bajarish tarzida; Bo‘SMdagi mashg‘ulotlar, safarlar, o‘yinlar va boshqalar.

42. **Sog‘lomlashtirish vazifalari.** Hayotni saqlash va sog‘liqni mustahkamlash, jismoniy rivojlanishni yaxshilash, organizm funktsiyalarini takomillashtirish, chiniqish yo‘li bilan uni turli kaslliklarga nisbatan himoyalash xususiyatlarini va chidamliligini, tashqi muhitning noqulay sharoitlariga qarshiligini oshirish.

43. **Ta’limiy vazifalar.** harakat ko‘nikma va mlakalarini shakllantirish, jismoniy sifatlar (chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik, muvozanat, ko‘z bilan chamalash, kuchlilik, chidamlilik) ni o‘stirish, to‘g‘ri qomat, gigiena ko‘nikmalarini tarbiyalash, jismoniy tarbiya haqidagi bilimlarni o‘zlashtirish.

44. **Tarbiyaviy vazifalar.** Jismoniy tarbiya jarayonida o‘quvchilarda rejimga rioya qilish, jismoniy mashqlar bilan har kuni shug‘ullanish ehtiyojini hosil qilish, uyda mustaqil shug‘ullanish malakalarini rivojlantirish.

45. **Jismoniy tarbiya darsining mazmuni.** Pedagogni tinglash, uning ko‘rsatganlarini kuzatish, o‘zlashtiriladigan mashqlarni anglash, bo‘lg‘usi harakatlarning loyihasini tuzish, bevosita mashqlarni bajarish, nazorat qilish va ularni baholash, sodir bo‘ladigan muammolarni o‘qituvchi bilan muhokama qilish, o‘zining organizmi holatini nazorat qilish, paydo bo‘ladigan hayajonlarni tartibga solish va boshqalarda namoyon bo‘ladigan shug‘ullanuvchilarning katta hajmdagi xilma-xil faoliyatlari.

48. **Darsni o'tkazishning tibbiy-gigienik sharoitini yaratish** – jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida yuzaga keladigan, sog'lomlashtirish samarasidan kelib chiqadigan bir butun kompleks tadbirlar tushuniladi.

49. **Darsni moddiy texnik ta'minlash** – darsning optimal zichligini ta'minlashga imkon beradigan, ko'yilgan kompleks vazifalarni to'laqonli xal qilish uchun kafolat beradigan, yetarli darajadagi o'quv-tarbiya jihozlari, anjomlari va mashg'ulot joyi nazarda tutiladi

50. **Dars frontal usulda tashkil qilinganda** o'quvchilar bir vaqtning o'zida bir xil mashqlarni bajarishlarida, sinf o'quvchilari zalning butun maydonida bir necha kolonna yoki sherengada joylashishi mumkin. Bo'yi baland o'quvchilar bo'yi past o'quvchilar ortida joylashadi, o'qituvchi esa saf oldi markazida, o'quvchilarga yuzi bilan qaragan holda joylashadi. Agar o'quvchilar zalning parametri bo'yicha joylashsalar, o'qituvchi zalning markazidan joy egallaydi.

51. **Oqim metodida** bittadan kolonnaga saflanadilar va bittasi boshqasidan keyin vazifalarni bajaradilar. o'qituvchi bu vaqtda bevosita mashq bajarilayotgan joyda bo'lishi kerak (masalan, sport snaryadining yonida). Bu yerda u hohlagan vaqtda mashq bajarayotgan o'quvchiga yordam ko'rsatishi yoki muhofaza qilishi mumkin.

52. **Dars guruh metodida tashkil qilinganda**, o'qituvchi har bir guruhda kapitanni tayinlashi kerak. o'qituvchining o'zi esa, o'quvchilar uchun eng murakkab vazifalar bajariladigan va uning yordami kerak bo'ladigan snaryad yoki stantsiya yonida joylashadi. SHu bilan birga, u barcha o'quvchilarni ko'rib turishi kerak.

53. **Rejallashtirish** – bu mexanik ravishda bajariladigan devonxona ishi yoki o'kuv dasturini o'ylamasdan to'g'ridan to'g'ri ko'chirish, qayta yozish emas, balki jismoniy tarbiya qonuniyatiga va ko'rinishlari mohiyatiga chukur kirib borish jarayonidir.

54. **Rejallashtirish** – bu ta'lim va tarbiya jarayoni tizimini shakllantiruvchi, uslubiy asoslangan hujjatlarni tuzish demakdir.

55. **Umumiy o'rta ta'lim uchun jismoniy tarbiya bo'yicha davlat ta'lim standarti (DTS)** – ta'lim jarayonining sifatiga, ta'lim mazmuniga doir talablarni, o'quvchilar tayergarligining zarur va yetarli darajada hamda bitiruvchilarga qo'yiladigan talablarni, ta'lim muassasalari faoliyati va jismoniy hamda tarbiya sifatiga baho berish tartibi va mexanizmlarini belgilab beradi.

56. **o'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligining tayanch o'quv rejasi** - "jismoniy tarbiya" faniga ajratilgan soatlar hajmini belgilaydi.

57. **"Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari** – maktabda jismoniy tarbiya bo'yicha barcha ishlarning mazmunini belgilaydi va o'quv dasturining asosi hisoblanadi.

58. **Jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv dasturi** – "Jismoniy tarbiya" predmeti mazmunini aniqlab beruvchi hujjat hisoblanadi. Unda zarur nazariy ma'lumotlar, o'rganilishi lozim bo'lgan jismoniy mashqlar, jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun materiallar ro'yxati beriladi hamda predmetlararo aloqalar bo'yicha talablar ifodalanadi.

VI. ADABIYOTLAR RO'YXATI

I. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti asarlari

1. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz – T.: “O'zbekiston”. 2017. – 592 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – T.: “O'zbekiston”. 2017. – 488 b.
3. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. 1-jild /SH.M. Mirziyoyev. – T.: “O'zbekiston”, 2018. – 592 b.
4. Mirziyoyev Sh.M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. 2-jild /SH.M. Mirziyoyev. – T.: “O'zbekiston”, 2019. – 400 b.
5. Mirziyoyev Sh.M. Niyati ulug' xalqning ishi ham ulug', hayoti yorug' va kelajagi farovon bo'ladi. 3-jild /SH.M. Mirziyoyev. – T.: “O'zbekiston”, 2019. – 592 b.
6. Mirziyoyev Sh.M. Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari. 4-jild / Sh.M. Mirziyoyev. – T.: “O'zbekiston”, 2020. – 400 b.

II. Normativ-huquqiy hujjatlar

1. O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi //http: //lex. uz/ acts/ 2. O'zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentabrdagi O'RQ-637-son “Ta'lim to'g'risida”gi Qonuni //https: //lex.uz/pdfs/5013007.
3. O'zbekiston Respublikasining 2019-yil 29-oktabrdagi O'RQ-576-son “Ilm-fan va ilmiy faoliyat to'g'risida”gi Qonuni //https: //lex. uz/ pdfs/
4. O'zbekiston Respublikasining 2016 yil 14 sentabrdagi O'RQ-406-son “Yoshlarga oid davlat siyosati to'g'risida”gi Qonuni //https: //www.lex.uz /pdfs/
5. O'zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentabrdagi O'RQ-394-son “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartish va qo'shimchalar kiritish haqida”gi Qonuni //http://www.lex.uz/docs/2742233
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF–5924-son “O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi farmoni // https://lex.uz/pdfs/4711327.
7. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2015 yil 12 iyundagi PF–4732son “Oliy ta'lim muasasalarining rahbar va pedagog kadrlarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida” gi farmoni // https://lex.uz/pdfs/2676554.
8. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil7 fevraldagi PF–4947-son “O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida”gi farmoni //https://lex.uz/pdfs/3107036.

9. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi PQ–3031-son “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori //https://lex.uz/pdfs/3226019.

10. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20 apreldagi PQ–2909son “Oliy ta’lim tizimini yanada rivojlantirish chora- tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori //https://lex.uz/pdfs/3171590.

11. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 21 sentabrdagi PF–5544-son “2019-2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini innovatsion rivojlantirish strategiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi farmoni
//https://lex.uz/pdfs/3913188

12. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi PF–5368-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni
//https://lex.uz/pdfs/3578121

13. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 27 maydagi PF–5729-son “O‘zbekiston Respublikasida korrupsiyaga qarshi kurashish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni //https:
//lex.uz/pdfs/4355387

III. Maxsus adabiyotlar

20. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik.1 tom. – T.: ITA-PRESS, 2024. – 220 b.

21. Salamov R.S. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. Darslik.2 tom. – T.: ITA-PRESS, 2019. – 210 b.

22. Ибраймов А.Е. Масофавий ўқитишнинг дидактик тизими: методик қўлланма /тузувчи. А.Е. Ибраймов. – Т.: “Lesson press”, 2022. – 112 б.

23. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие /А.Ю. Частоедова. – Т.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2023. – 474 с.

IV. Internet saytlar

24. <http://bimm.uz>

25. <http://uzdjtsu.uz>

26. <https://minsport.uz>

27. <https://sportedu.uz>