

JISMONIY TARBIYA MASHG`ULOTLARIDA QO`LLANILADIGAN JISMONIY TARBIYA METODLARI

*Buxoro muhandislik - texnologiya Instituti
Jismoniy madaniyat kafedrasida o`qituvchisi
Tuxtayeva Nodira Abdujabborovna*

Annotasiya: Maqolada ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya, sport tadbirlarining maqsadi va vazifalari Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, tadqiq etilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, tadbir, maqsad, vazifa, sport, metod, musobaqa.

Annotation: The article explores the goals and objectives of physical education, sports activities in educational institutions, the formation of healthy lifestyles in our society, the creation of conditions in accordance with the requirements of the time for regular participation of the population, especially the younger generation with physical education and mass sports, the strengthening of confidence in their will, strength and capabilities in youth through sports competitions, courage and patriotism,

Keywords: Physical education, event, goal, task, sport, method, competition

Metodlarni tanlashga umumiy talablar: ilmiy asoslanganligi; o'qitishni qo'yilgan vazifalariga ularning mosligi; o'qitish printslariga, o'quv materialini o'ziga xosligiga, o'quvchilarning shaxsiy va guruhli tayyorligiga jismoniy madaniyat o'qituvchisining (tarbiyachining) individual xususiyatlari va imkoniyatlariga, mashg'ulotlar sharoitlariga mos kelishi. So'z, ko'rgazmalilik, o'yin, musobaqa va aylanma trenirovka metodlaridan foydalanishni ahamiyati, so'zning mazmuniy vazifasidan foydalanish metodikasi va jismoniy tarbiyada terminologiya muammosi, so'zning emotsional vazifasidan foydalanish metodikasi.

O'yin metodi O'yin metodining boshqa metodlardan farqi shundaki bu metod eng qadimgi zamondan beri kelayotgan metoddir. Ya'ni insonni madaniyati bilan birga rivojlanib kelgan. O'yin metodi faqat voleybol, futbol, basketbol, qo'l to'pi bilan birga olib bormasdan jismoniy mashqlarning xammasida xam qo'llaniladi. 37 O'yin metodi orqali o'qituvchi o'quvchilar faoliyatini tashkil qilishi mumkin. o'yin metodi biror maqsadga erishishda, o'quvchilarni mustaqil shug'ullanishini, talabchanligini shug'ullanuvchilarning xulq atvorini va emotsional holatini shakllantirishda foydalaniladi. Bu metod yuklamani dozirovkasini chegaralashda foydalaniladi

(mashg'ulotlar o'yin qoidasi bo'yicha o'tkaziladi). O'yin metodi harakat faoliyatini takomillashtirishda katta ahamiyatga ega. Musobaqa metodi - bu xam o'yin metodiga o'xshash, lekin bu kichik, o'rta va katta yoshdagi kishilar o'rtasida xam olib boriladi. (mashg'ulotlar bolalar bog'chasida, maktabda, ishlab chiqish korxonalarida). Musobaqa metodidan foydalanganda o'kuvchilarning kuchini tekshirishimiz yoki yuqori natijaga erishishini ko'rsatuvchi metoddir. Tanbex berish formasidagi pedagogik ta'sir etish shug'ullanuvchilarda salbiy xis tug'ular uygotib, yaramas ishlarni takrorlanishiga qarshilik ko'rsatishga dv'vat etishi kerak. Agar shug'ullanuvchilar tarbiyachining tanbex berishiga qarshilik bildirsalar, u xolda ularga nisbatan majbur etish va jazolash choralari qo'llanilishi mumkin.

Aqliy tarbiya metodlari Jismoniy tarbiya prostessida muhokama yuritish shug'ullanuvchilarni aniq fikrlashga, umumiy qoidalar xaqiqatlar ishlab chiqishga, xamda shularga muvofiq va jismoniy tarbiya soxasida muayyan tushunchalarni shakillantirishga o'rgatadi. Jismoniy tarbiya prostessida muhokama yuritish ko'nikmasi asta-sekin bilan ortib boradi. Harakat amallariga o'rgatishning dastlabki bosqichlarida o'quvchilardan so'rash ularning mustaqil ravishda kuzatishlari va taqqoslashlari orqali ularda muxokama yuritish malakasi xosil qilinadi. Shug'ullanuvchilarda umumiy rivojlanish ortgan sari ulardagi harakat tajribalari va maxsus bilimlar boyib borgan sari, taxlil qilish, umumlashtirish, tanqidiy baho berish va boshqa metodlar hamda aqliy tarbiya usullaridan foydalaniladi. Mulohaza va fikrlash metodlari Bu metodlarning asosini bajaradigan harakat faoliyatini o'zicha fikrlash va muloxaza qilish tashkil qiladi. Jismoniy tarbiya tizmida bajariladigan mashqning asosiy fazalarini o'zicha fikrlash, tahlid qilish, ruhan bajarish katta ahamiyatga ega. Albatta shug'ullanuvchilarning mustaqilligi ularning bilish faolligi asosan o'qituvchi izohini tinglash bilan cheklanadi. Shug'ullanuvchilar juda kam darajada o'zlaricha tashabbus ko'rsatadilar, juda kam mustaqil mulohaza yuritadilar. Shu sababli jismoniy tarbiya darsida og'zaki tushuntirishdan keyin shug'ullanuvchilarning mustaqil va amaliy faoliyatiga asoslangan turli xil mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari Tezlik chidamliligini rivojlantirish. Tezlik chidamliligi to'g'risida davriy tavsifga ega bo'lgan mashqlarga (yugurish, yurish, suzish, eshkak eshish va h.k.) nisbatan gapirish qabul qilingan. Ularning har biri turli tezlikda bajarilishi mumkin. Harakatni belgilangan tezlikda boshqalarga nisbatan uzoqroq saqlay olgan sportchi chidamli hisoblanadi. Tabiiyki, mashqlarning turi va davomiyligi tezlikka bog'liq: u qanchalik yuqori bo'lsa, harakat davomiyligi shuncha qisqa bo'ladi va 129 aksincha. Masalan, maksimal tezlikda yugurish davomiy bo'lmaydi. U bir necha o'n sekund davom etishi mumkin va bu vaqtda 100–200 m dan uzoq bo'lmagan masofalar bosib o'tiladi. Agar odam uzoq masofaga yuguradigan bo'lsa, u tezligini pasaytiradi. Turli masofalarga

yugurish bo'yicha jahon rekordlarini V.S. Ferfel tahlil qilib, «tezlik – vaqt» bog'liqligi to'rt to'g'ri chizikli qismga ajralishini aniqlagan, bu qismlar nisbiy quvvat bo'laklari deb atalgan: maksimal, submaksimal, katta va o'rtacha quvvat bo'laklari. Har bir bo'lak o'z ichiga amaliyotda mavjud bo'lgan masofalar guruhlarini olgan – qisqa, o'rta, uzoq va o'ta uzoq. Rekordlar egri chizig'ining kesmalarga bo'linishi nafaqat yugurishdagi rekordlarga, balki boshqa davriy mashqlarga – suzish, konkida yugurish, velosipedda uchishga ham tegishliligi aniqlangan.

Jismoniy tarbiya tamoyillari jismoniy tarbiya jarayonida tarbiyaning hamma tamonlari (aqliy, ahloqiy, estetik, mehnat, jismoniy) birligini kafolatlaydi. Eng katta sog'lomlashtiruvchi samarasi: sog'liqni mustahkamlash va umumiy ish qobiliyatining yaxshi saqlanishini ta'minlaydi; insonni mehnatga va boshqa faoliyat turlariga, jumladan, har tomonlama harbiy xizmatga jismoniy tayyorlash ishidagi jismoniy tarbiyaning asosiy vazifasini aks ettiradi. Yuqorida aytib o'tilgan eng muhim qoidalar jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillarida aks etgan (shaxsni har tomonlama rivojlantirish tamoyili, jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy faoliyat bilan birligi tamoyili, sog'lomlashtirishga yo'naltiruvchi tamoyili)

Jamiyatda tarbiyalash strategiyasining umumiy ijtimoiy tamoyillari Ta'lim va tarbiyaning umumiy tamoyillari Jismoniy tarbiya jarayonida tartibga soluvchi (boshqaruvchi) tamoyillar Jismoniy tarbiyada umumiy ijtimoiy tamoyillarni aniqlashtirish (shaxsni har tomonlama rivojlantirish tamoyili;

jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy faoliyat bilan bog'liqligi tamoyili;

sog'lomlashtirishga yo'naltiruvchi tamoyil;) Jismoniy tarbiyada ta'lim va tarbiyaning umumiy tamoyillari (onglilik va faollik tamoyili;

ko'rsatmalilik tamoyili; bajara olish va individuallashtirish tamoyili.) Jismoniy tarbiyaning maxsus tamoyillari (uzluksizlik tamoyili;

yuklama va dam olishning tizimli uyg'unlashuvi tamoyili;

rivojlantiruvchi-mashqlantiruvchi ta'sirlarni asta-sekin oshirib borish tamoyili;

yuklamalar dinamikasining moslashtirilgan muvozanat tamoyili;

mashg'ulotlarning tsikli tuzilishi tamoyili;

Jismoniy tarbiya yo'nalishlarining yoshga mosligi tamoyili)

Agar inson harakatning boshidayoq charchoqni sezsa va tezlik tez pasaysa (masalan 20 mga yugurishda natija yuqori, 50 mda esa nisbatan past), demak, boshlang'ich bosqichda (startda) chidamlilik yetarli emas. Agar charchoq keyinroq yuz bersa, tezlik masofaning o'rtasidan yoki oxiriga kelib pasaya boshlasa, masofaviy tezlik chidamliligini yetarli emasligi to'g'risida so'z ketadi. Bunday hollarda chidamlilikni rivojlantirish usuliyati bir hil bo'lmaydi. Ishning boshlanishida o'z imkoniyatlarini to'la namoyon qilish va tezlik sur'atini pasaytirmaslik uchun hajmi maksimaldan 95-100% bo'lgan mashqlar 3-8 s davomiylikda takroriy bajariladi.

Hordiq uchun tanaffus 2-3 daq. Bir seriyada takrorlashlar soni 3-5 marta. Mashqlar organizmga chuqurroq ta'sir qilishi uchun 2-4 seriya bajariladi. Seriyalar oralig'ida 4-6 daq. tanaffus. Bunday ish tartibi qisqa masofalarga o'quv mashg'ulotlari uchun tavsifli. Mashg'ulotlarda takroriy usul bilan bir qatorda intervalli sprint qo'llaniladi. Unda mashqlar maksimaldan 95-100% tezlik bilan, 10 s tezlanish va 10-15 sekundlik tanaffuslar bilan bajariladi. Tanaffuslar hajmi katta bo'lmagan 3-5 seriyali ish bilan to'ldiriladi, har bir seriyada mashqlar 3-5 marta takrorlanadi. Seriyalar orasida 8-10 daq. tanaffus. Masofani yuqori sur'atlarda, tezlikni pasaytirmay (yoki bir oz pasaytirgan holda) bosib o'tish uchun uzoq vaqt mobaynida nisbiy yuqori tezlikni qo'llab turish qobiliyatini takomillashtirish zarur. To'g'ri, bellashuv masofasini ortiqcha oshirish mumkin emas, chunki bu ish hajmini asosiy masofa talablariga javob bermaydigan darajaga pasayishi bilan bog'liq. Mashg'ulotlarda asosan maksimaldan 90-95% hajmdagi va 10-20 s davomiylikdagi mashqlarni bajarish nazarda tutilgan. Har bir seriyada takrorlashlar soni 3-4 marta. Sport ryazryadiga ega bo'lma- 132 ganlar uchun seriyalar miqdori 2-3 ta, yaxshi tayyorlangan odamlar uchun 4-6 ta. Submaksimal quvvatda ishlaganda tezlik chidamliligi turli yoshdagi va tayyorgarlikli odamlarda maksimal davomiyligi 50 s. va 4-5 daq.dan ortiq bo'lmagan mashqlarda namoyon bo'ladi. Masalan, 10 yoshli bolalar uchun 9 dan 90 s.gacha davomiylikda yugurishda, 50-400 m.ga mos keladi, 13 yoshli bolalar 15 s.dan 4 daq.30 s.gacha, 90-1600 m. masofaga; kattalarda yuqori malakali sportchilar uchun yugurish davomiyligi 20 s dan 2 daq 16 s. oralig'ida bo'ladi. Ular bu vaqtda 200 dan 100 mgacha masofani bosib o'tadilar. Submaksimal quvvatda ishlaganda, tezlik chidamliligini rivojlantirishning asosiy vositasi turli masofadagi mashg'ulot kesmalarini bellashuvdagi tezlikdan yuqori sur'atda bosib o'tish hisoblanadi. Submaksimal quvvat bo'lagiga tegishli ko'p masofalar uchun chidamlilikning o'sish kattaligi qo'llanilayotgan harakat tezligi oralig'iga bog'liq bo'lib, bellashuv tezligidan tahminan $\pm 10-15\%$ oralig'idagi chegaraviy o'zgarishlarga ega. Barcha hollarda yaqqol charchash alomatlari paydo bo'lgungacha ishlash chidamlilikni oshirishning asosiy shakli hisoblanadi. Submaksimal quvvatning turli bo'laklaridagi davriy mashqlarni bajarishda tezlik chidamliligini rivojlantirish ma'lum farqlarga ega. Submaksimal quvvatda 40-45 s. chegaraviy davomiylikda ishlaganda, mashqlar kislorod yetishmovchiligiga qaramasdan juda katta hajmda bajariladi. Mushak faoliyatining energiya ta'daqoti bu holda anaerob glikolit quvvat hisobiga amalga oshiriladi. Tezlik chidamliligi bunday ishlaganda masofaning qisqartirilgan kesmalarini yuqori tezlikda bosib o'tish yo'li bilan rivojlantiriladi. Masalan, 400 m ga yuguruvchi uchun 200 m dan 3-5 marta. So'ng kesmalar uzunligi ortib boradi. Ular bellashuv masofasiga yaqin, teng va hatto bir oz ko'p bo'lishi mumkin. Masalan, 400 m ga yuguruvchi uchun 350-400 m masofani takror (2-4 marta) katta tezlikda bosib o'tish. 45 s-4,5 daq. oralig'ida bosib o'tiladigan masofalarda tezlik chidamliligini rivojlantirishda energota'daqot anaerob

гликолитик hajmga (anaerob emiriladigan glikogenlarning umumiy miqdori) bog‘liq bo‘ladi. Mashqlarni bajarishning asosiy usuli, bir takrorlash davomiyligi 1 dan 5 daq.gacha. harakat tezligi 80-85%. Bir seri- 133 yada takrorlashlar soni 4-6 marta. Takrorlashlar orasida tanaffus 4-8 daq, seriyalar orasida 10-15 daq. mashqlar chuqurroq ta’sir qilishi uchun 2-4 seriya bajariladi. Maksimal quvvatda ishlaganda tezlik chidamliligi davomiyligi 2-10 daq. va undan ko‘p davomiylikdagi mashqlarni bajarishda nomayon bo‘ladi. Mazkur bo‘lak ichida vaqt chegarasi oraliqlari turli yoshdagi shaxslar uchun bir xil emas. Ayniqsa, bu farq kichik va o‘rta maktab yoshidagi bolalarda yaqqol ko‘zga tashlanadi. Bu hol bolaning o‘sishi va rivojlanishi natijasida organizmda yuz beradigan morfologik, funksional, yurak-qon tomir, asab-mushak va boshqa tizimlaridagi o‘zgarishlar bilan bog‘liq. Yuqori malakali sportchilardan ushbu bo‘lakka 1500-5000 m ga yuguruvchilar, 400-1500 m ga suzuvchilar, 3000, 5000 va 10000 m ga konkida yuguruvchilar kiradi. Chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vositasi mashg‘ulot masofalarida kritik tezlikka yaqin, teng va bir oz ko‘proq sur‘atda harakatlanishdir. Ta’siri bo‘yicha bunaqa ish organizmda kislorodning maksimal iste’mol qilinishiga sabab bo‘ladi va uzoq vaqt davomida uni yuqori darajada saqlab turish imkonini beradi. Ishlayotgan mushaklarni energiya bilan ta’minlash jarayoni – aralash, aerobanaerob. Mazkur bo‘lakda chidamlilikni rivojlantirish uchun o‘zgaruvchan, takroriy va oraliq usullar qo‘llaniladi. O‘zgaruvchan usulda harakat tezligi o‘rtachadan bellashuv tezligigacha bo‘lishi mumkin. O‘zgaruvchan mashg‘ulot «fartleka» turi bo‘yicha o‘tkaziladi – uzunligi bo‘yicha turli masofalar turli tezliklarda bosib o‘tiladi, yoki bir xil kesmalarni navbat bilan yuqori va past tezlikda bosib o‘tiladi. Masalan, konkida 10 davra yugurishda, 1 davra tez + 1 davra past o‘zgaruvchan tezlikda o‘tiladi. Takroriy usul qo‘llanilganda bir takrorlashning davomiyligi 5 – 10 daq. oralig‘ida bo‘ladi. Bosib o‘tiladigan kesmalar uzunligi bellashuv masofasiga teng, bir oz ko‘p yoki kam bo‘lishi mumkin. Masofaga teng yoki bir oz ko‘proq kesmalar bellashuv tezligidan 10% kam, kichik kesmalar (masofaning 1/3–1/4 qismi) 8-12% ko‘p tezlikda o‘tiladi. Mashqni takrorlash miqdori seriyada 4 – 12 marta. Mashg‘ulotlar bir yoki bir necha seriyadan iborat bo‘ladi. Masalan, eshkak eshuvchi bolalarning kesmalarda bajargan umumiy ishi 1000 m bellashuv masofasiga nisbatan 1,5 marta, yoshlarda 2-2,5 marta, kattalarda esa 2,5-3,5 marta katta. Takrorlashlar 134 orasidagi tanaffuslar davomiyligi mashq davomida bajarilgan ish hajmiga qarab 3-10 daq. oralig‘ida belgilanadi.

Adabiyot:

1. Саломов Р.С. “Спорт машфулотларининг назарий асослари” Тош. 2007й. Ўқув қўлланма.

2. Ихомидиновна, Халилова Ибодатхон. "ТА'ЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЎЎСМОНИЙ ТАРБИЯ, SPORT TADBIRLARINING MAQSADI VA VAZIFALARI." *PEDAGOG* 6.1 (2023): 378-384.
3. Хожиева, Матлуба Шукуровна, and Бахтиёр Туйевич Хамраев. "Нравственное воспитание младших школьников." *Вопросы науки и образования* 10 (135) (2021): 41-45.
4. Рамазонова, Феруза Худойназаровна. "Навыки совершенствования педагогической компетентности молодого учителя." *Вопросы науки и образования* 36 (120) (2020): 9-13.