

## **15-MAVZU. JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI TASHKIL ETISH.**

### **15.1. Jismoniy tarbiyada rejalashtirish va nazorat ishlari.**

Jismoniy tarbiyada rejalashtirish nazorat va hisobot sportchini tayyorlashni boshqarishning tarkibiy elementlaridir. Sportchilarni rejalar ishlab chiqishga, bajarilgan ishlarni ma'lum vaqtda tahlil qilishga e'tiborlarini qaratishda, jalb qilishda shug'ullanuvchilar rejalashtirish va nazoratni qay tarzda tushunishlariga, uni mazmun va texnologiyasining ahamiyati qandayligini anglashlariga alohida e'tibor berish kerak.

Rejalashtirish deganda, avvalambor, turli vaqt oralig'iga mo'ljallangan rejalar tizimini ishlab chiqish jarayoni tushuniladi. Ushbu rejalar tizimi asosida bir-biri bilan uzviy bog'liq maqsad va vazifalar mazmuni hamda mashg'ulot mohiyati kiradi. Sportchini tayyorlash jarayonida mashg'ulotning maqsad va vazifalari, vosita usullari, mashg'ulotlar va musobaqa yuklamasi hajmi, sportchi tanasidagi ichki va tashqi o'zgarishlar, mashg'ulotlar samaradorligi, o'quv-mashg'ulot ishlari, dam olishlar soni, tiklanish jarayonlari tizimi, nazorat normativlari, tarbiyaviy ishlar, mashg'ulot va musobaqa sharoitlarini rejalashtirish predmetlari hisoblanadi.

O'z navbatida, mashg'ulot rejasi alohida hujjat hisoblanib, unda mashg'ulotli va mashg'ulotlardan tashqaridagi mashqlarning ma'lum yo'nalishi, mazmuni, tizimi, ketma-ketligi va bajarilish muddatlari joy olgan bo'ladi, ular murabbiy va sportchi oldiga qo'yilgan katta va kichik, yaqin va uzoq vazifalar bilan bog'liqdir. Ilmiy asoslangan rejalar murabbiy va sportchi harakatlarida kutilmagan qo'polliklar salbiy oqibatlarini daf etishga yordam beradi. Shuningdek ortiqcha vaqt, kuch va moddiy harakatlarning sarflanmasligiga, tanlangan sport turida yuqori natijalarga erishishda ham yordam beradi. Mashg'ulot alohida sportchiga yoki bo'lmasa jamoaga rejalashtirilayotganiga qarab individual hamda umumiy (guruhli) rejalashtirishga bo'linadi. Aralash rejalar (individual guruhli) kamdan-kam hollarda ishlab chiqiladi.

Rejalashtirilayotgan davr davomiyligiga qarab quyidagi turdagi rejalar ajratish mumkin: ko'p yillik, yillik, oylik (mezotsiklga), haftalik (mikrotsiklga), bir kunlik, bitta mashg'ulotga atalgan. Individual rejalar qisqa davrga ham (mikrotsikl, mezotsikl, bosqich, davr, yil), uzoq davrga ham (4 yil va undan ko'proq) ishlab chiqilishi mumkin. Uzoq muddatli individual rejalar asosan juda tajribali sportchilarga tegishli bo'ladi (sport ustaligiga nomzod va undan yuqori). Guruhli rejalashtirish avvalambor jamoada ishlab chiqiladi (sport o'yinlarida).

Shuni e'tiborga olish lozimki, rejalashtirish murabbiyning o'quv mashg'ulot jarayonini boshqarishdagi eng yetakchi va muhim omil hisoblanadi

Yuqorida aytib o'tilganidek, rejalashtirish, nazorat va hisobot (bashoratlash) uzviy bog'liq va bir-birini to'ldirib turadi. Sportchilarning mashg'ulotni rejalashtirish jarayoni bir-biri bilan bog'liq bo'lgan quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi:

- 1) sportchining bo'lajak holati, modelini tuzishga qaratilgan mashg'ulot loyihasini ishlab chiqish bosqichi;
- 2) tayyorgarlik rejasini ishlab chiqish bosqichi;
- 3) uni o'zgartirish va unga tuzatishlar kiritish bosqichi.

Mazkur bosqichlar sportchi mashg'ulotini rejalashtirishning barcha ko'rinishlariga tegishlidir. Biroq, bosqichlarning tuzilishi, bajarilish rejasiga qarab turlicha ko'rinishda bo'lishi mumkin. Masalan, ko'p yillik mashg'ulot rejasini tuzish tarkibi, bir yillik mashg'ulot rejasidan farqlanadi. Bunda bosqichlar soni, yosh chegarasi, mashg'ulotlarning davomiyligi asosiy farqlab turuvchi hisoblanadi.

Sportchilarni tayyorlashning ko'p yillik rejasi 2–3 va undan ko'p yilga mo'ljallanib, sportchilarning yoshi, tayyorgarligi, sport staji va boshqa omillariga qarab tuzib chiqiladi. Ko'p yillik reja ishlab chiqishda quyidagilar asos bo'ladi: yuqori natijalarga erishish uchun tayyorgarlikning davomiyligi, sportchilarning optimal yoshi, individual xususiyatlari, moddiy-texnik ta'minoti va boshqa omillar.

Yillik reja odatda quyidagi bo'limlardan tashkil topgan bo'ladi: sportchining qisqacha tavsifnomasi; bir yilga mo'ljallangan asosiy maqsad va vazifalar; yil davomida bo'ladigan asosiy musobaqalar taqvimi; tayyorgarlik sikllari; nazorat me'yorlari; qo'shimcha vositalarni qo'llash; pedagogik va tibbiy tekshiruvlar va boshqalar.

Yillik rejalashtirish asosida mashg'ulot rejasini, ancha qisqa davrdagi mashg'ulot jarayonini tuzib chiqish mumkin (bosqich, oylik (mezotsikl), haftalik (mikrosikl) mashg'ulot kuni va alohida mashg'ulot).

Jismoniy tarbiya insoniyat rivojining dastlabki paytlaridayoq muhim ahamiyatga ega bo'lgan. U to'plangan tajriba, axborotlar makoni orqali odamlarning jismoniy – ruhiy holatini yaxshilashga hissa qo'shib kelgan. Rivojlanib borayotgan jamiyatda jismoniy rivojlanish ham millat va xalqning ma'naviy negizini tashkil etgan. Ya.A. Komenskiy “Buyuk didaktika” asarida jamoaviy tarbiyaning oldingi tajribalarini umumlashirilgan holada, dars –mashg'ulot tizimiga alohida e'tibor qaratib, jismoniy tarbiyaning asosiy didakik tamoyillarini izchil ifodalab o'tdi. O'sha zamondan buyon qariyb uch asrdan ziyod vaqt o'tdi. Shu vaqt mobaynida jismoniy tarbiya o'z aksini topgan mashg'ulotlarning tashkiliy shakllari, hamda o'rgatish usullari uzluksiz takomillashib bordi.

Amaliyotda ustoz - murabbiy va sportchining o'zaro hamkorligi trenerning bilimi, qobiliyatiga bog'liqdir. Jismoniy tarbiyada sportchining ongli va fe'l – atvoriga ta'sir etuvchi omillarni qo'llashda yuksak mahorat va mukammal darajadagi tajriba kerak bo'ladi.

Har qanday alohi kontingent bilan ishlashda jismoniy mashqlar mashg'ulotini tashkil etish asosini bilish zarur. To'g'ri tashkil etilgan mashg'ulot butun jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligini oshiradi, mustaqil ish ko'rish, ijod qilish, qo'pol xatolarga yo'l qo'ymaslik va ishda ko'zbo'yamachilikni yo'qotish imkonini beradi.

Mazmuni jihatdan har bir bo'lgan, uzoq muddatli jismoniy tarbiya jarayoni, tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari sistemasi asosida vujudga keladi. Qo'yilgan vazifalar, aniq mazmun, o'quv tarbiyaviy ishlarning manbasi va metodlari asosida uning har xil tashkiliy formalaridan foydalaniladi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlar muntazam tashkil etilishning asosiy shakli asoslangan holda jismoniy tarbiya darsi hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya darslari muntazam dars jadvaliga qo'yilishi, uzoq muddat dastur asosida ishlab chiqilgan o'quv rejasi asosida o'qituvchi tomonidan o'tkazilishi bilan farqlanadi. Darslar muntazam mashg'ulotlarning tashkil etilish, umumiy jismoniy tarbiyada, professional jismoniy tayyorgarlikda va sport mutaxassisligida tejimli va samarali usul hisoblanadi.

Jismoniy tarbiyaning darsdan tashqari shakllari darsning butun tipik belgilariga ega bo'lmaydi. Bu mashg'ulotlar epizodli, bir tomonlama, masalan sayohat, sayr, o'yin sifatidagi jismoniy tarbiya ko'ngil ochish o'yinlari hamda muntazamli, ertalabki gimnastika mashqlar, gigienik sayr va boshqalar; ular yakka tartibda va guruh bo'lishi mumkin. Ko'pgina bu ish turlari darsni to'ldiradi va yordamchi rolini o'ynaydi. Lekin ular ma'lum aholi sonining jismoniy tarbiyaga bo'lgan talabni to'liq taxminlab mustaqil ahamiyatga ega bo'lishi mumkin.

Jismoniy tarbiya darsi bir biri bilan o'zaro bog'liq bo'lgan tomonlari: mazmun va tarkibini farqlash qabul qilingan.

Jismoniy tarbiya darsining mazmuni dars mashg'ulotining sifatini aniqlovchi to'rtta asosiy element birligi tasvirlaydi. Bu elementlar bir biri bilan o'zaro bog'langan bo'lib, dars mazmunining quyidagi xarakterli tomonlarini tasvirlaydi.

1. Jismoniy mashqlar darsiga kiritilgan tarkib. Odatda ularning yig'indisi darsning butun mazmuni sifatida qaraladi. Biroq bunday tushunishlik bir tomonlama bo'lib qoladi, chunki mashqlar o'z holida shug'ullanuvchilarning amaliy faoliyat predmeti bo'lib tarbiya, ta'lim va sog'lomlashtirish vazifalari bilan shartlangan.

Mashqlar tarkibi - bu faqat dars mazmunining predmetli umumlashtirilganligi, butun bir mazmunning birdan bir umumiy tomoni.

2. Shug'ullanuvchilar faoliyatining mazmuni, taklif qilinadigan mashqlarning bajarilishi bilan bog'liq. Dars mazmunining bu tomoni shug'ullanuvchilarning jismoniy faoliyatlari va har xil intellektual tomonlariga bog'liq bo'lib bunga: pedagogning tinglashi, ko'rsatilayotgan mashqlarni kuzatish, o'rganilganlarini xotiralash, bajariladigan harakatni ongli tasavvurda jonlashtirish, ularni so'zsiz bajarish, o'z harakatlarini nazorat qilish va baholash, vujudga keladigan masalalarni

pedagog bilan bilan birga muhokama qilish, o'z holatini kuzatish, his-tuyg'u jo'shqinlikni vujudga kelishi boshqarishlar. Shug'ullanuvchilarning butun faoliyatlari, qo'yilgan vazifalar va mashg'ulotning predmetli mazmuni doirasida darsning asosiy mazmun tomoni hisoblanadi.

3. Pedagog faoliyatining mazmuni quyidagilardan tarkib topadi: o'quv vazifalarni qo'yish va tushuntirish, konkret vazifalarni aniqlash va ularning bajarilishi tashkil etish, shug'ullanuvchilarni uzluksiz kuzatish, ular faoliyatini tahlil qilish, bajarishini baholash, yukni boshqarish hamda shug'ullanuvchilar intizomini taktik yo'naltirish, ular orasidaga o'zaro muomalani yaxshilashlar. Pedagogning rahbarlik faoliyati shug'ullanuvchilar faoliyatida yo'naltiruvchi, nazorat qiluvchi va rag'batlantiruvchi rolni o'ynaydi.

4. Fiziologik-psixologik jarayonlar va shug'ullanuvchilar holatida o'zgarish. Organizm sistemasining har xil vazifalarini belgilangan tartibda asta-sekin olib kelishidagi bu jarayon va o'zgarishlar: bilimlari, bajarishlari va malakalari, shug'ullanuvchilar intizomi, dars mazmunini ichki sirining tomonlarini tashkil etadi. Unda pedagog va shug'ullanuvchining faoliyat samaradorligi ochib beraladi.

1. Hamma sanab o'tilgan dars mazmunining tomonlari bir-biri bilan o'zaro shartlashgan.
2. Darsning xarakterli tomonlari, uning jismoniy tarbiyaning boshqa shakllaridan farqlanishi quyidagilardan iborat.
3. Aniq ifodalangan, didaktik yo'lantirilganligi, ta'lim vazifasining hal etilishi bilan shartlanganligi.
4. Predmetni o'rgatish va o'quvchilarni tarbiyalashga yo'naltirilgan o'qituvchining rahbarlik roli.
5. O'quvchilar faoliyatini va yuk me'yorlarini qa'tiy o'rganish va belgilash.
6. Shug'ullanuvchilarning doimiyligi va ularning yoshining bir xilligi.

Yuqorida sanab o'tilgan hamma tomonlar darsga xos, maktabda o'rganish maqsadida erishish uchun yaxshi imkoniyat yaratadi – hamma o'quvchilarni mustaqil mehnat hayotiga tayyorlash, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish talabani shakllantirish, salomatligini mustahkamlash va butun hayot davomida yuqori jismoniy tayyorgarlikni ushlab turish va boshqalardan iborat. Bular pedagog rahbarligi asosida bilimlar tizimi va va faoliyat usulini o'zlashtirib olishlari, tarbiyalanishlari va rivojlanishlari kerak.

Bunday o'rgatish jarayoni tashkil etish zamonaviy jismoniy tarbiya darsiga ma'lum talablarni qo'yadi.

1. O'qituvchi har bir darsni yuqori darajadagi g'oya bilan ta'minlanishi shart. Shuning uchun zamonaviy darsni kompleks vazifalar bilan rejalashtirish zarur. Vazifalar aniqlashtirilgan va differensiallashgan bo'lishi kerak. Bular alohida psixik

va o'quvchilar rivojlanishining jismoniy xususiyatlari bilimlari asosida olib borilmog'i zarur.

2. Har bir dars avvalgi va keyin o'tiladigan darslar bilan chambarchas bog'langan bo'lib, dars tizimini tashkil etishi kerak. O'qituvchilar yangi materialni o'rganishda oldin o'tilgan materialni qaytalash va mustahkamlash hamda keyingi materialni o'zlashtirib olishga tayyorlash kerak. Bunday sistemalar o'quv vazifalarni hal etilishini ketma-ketligini ta'minlaydi.

3. Zamonaviy dars o'quvchilar faoliyatini yaxshi mustaqil tashkil etilganligi bilan farqlanadi. O'qituvchi ularni o'quv ishlarini bilim malakalar bilan ketma-ket qurollantiradi, mustaqil bilish va o'z-o'zini nazorat qilish, harakat madaniyatini shakllanishga erishish, shular bilan birga muntazam jismoniy mashqlar mashg'ulotiga talabni tarbiyalab beradi.

4. Bular hammasi rangli ish intizomi asosida amalga oshiriladi. O'qituvchi foydalanadigan, shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil etilishini har xilligi, manbalar, metodlar va usullar zamonaviy dars ko'rsatmaliligi hisoblanadi. Mashg'ulotlarni hech qachon bir xil shablonda tashkil etmaslik kerak.

5. Har bir darsni butun davomida hamma o'quvchilarni harakat faoliyatiga eng qulay ravishda erishishlik samaradorlik sharti hisoblanadi.

6. O'qituvchi har bir darsda, bilimlarni nazorat qilish tizimi, o'quvchilar bilim va malakalarini, darsni har bir qismida belgilashi, o'rgatish jarayoni yakunida baholash va jismoniy sifatini rivojlantirishini mavjudligig ta'minlash zarur.

7. Darsni o'tish shartiga ko'p talablar qo'yiladi: o'quv-material, gigienik, estetik, iroda-psixologiklar.

Zikr etilgan talabalar jismoniy tarbiyani umumiy va metodik prinsiplaridan kelib chiqadi va hamma sinflarda dars o'tilganda majburiy hisoblanadi.

O'qituvchining darsga tayyorgarligini ikkita bosqichga bo'lish mumkin. Taxminiy tayyorgarlik bosqich va bevosita tayyorgarlik bosqichi.

### **Taxminiy tayyorgarlik bosqichi**

Taxminiy tayyorgarlik o'z ichiga o'tgan yilga ishlarning natijasini tashkil qilish, kamchiliklarni aniqlash hamda kelgusi yilga rejalarni tuzishdan iborat.

Bu bosqichning maqsadi o'quv maqsadlar, sistemasiga aniqlik kiritish va manbalarni o'quv yili davomida o'rnini belgilab berishdir. Bir vaqtning o'zida o'rganilgan materiallarni mustahkamlash sistemasini ko'rib chiqishdan iborat.

### **Darsga bevosita tayyorgarlik ko'rish**

Bu bosqichda o'qituvchi mazmunli, tashkiliy, metodik va darsni moddiy ta'minlovchi katta hajmdagi ishlarni bajaradi:

### **Dars vazifasini aniqlashtiradi.**

Eslatamiz, o'quv materiallarini rejalashtirganda dars vazifasi ifodalangan bo'lishi kerak, ammo ish jarayonida o'qituvchi tomonidan taklif etilgan pedagogik

faoliyatni me'yori, aniq vazifalari o'zlashtirib olishda juda yuqori yoki juda past bo'lishi mumkin. Darsga bevosita tayyorgarlik ko'rish vazifalari aniqlashdan boshlanadi.

### **Belgilangan vazifalarni hal etish uchun manba tanlaydi.**

Bu holatda bir xil bo'lgan vazifalarni har xil manbalar bilan hal etish mumkinligi hisobga olinadi. Ammo aniq voqea uchun o'rgatishni har xil bosqichlarida har xil sharoitdagi manbalar har xil samaradorlikka ega bo'ladi. O'qituvchi eng maqsadga muvofiq bo'lgan qator vazifalarni hal etish imkonini beradigan va qo'yilgan maqsadga o'quvchilarni qisqa yo'l bilan olib boradigan usulni tanlashi kerak.

### **Tashkiliy-metodik ta'minlashni amalga oshiradi.**

Ya'ni o'quvchilar faoliyatini tashkil etish usuli va usulini axtaradi, ularning joylashishi va almashishini aniqlaydi, snaryadlarni o'rnatish va yig'ishtirish, asbob – anjomlarni tarqatish va to'plash darsning qimmatli sekundlarini iqtisod qiladi. Bir vaqtning o'zida jarohatlanishning oldini olish eslatiladi, o'quvchilarning faolligini oshirish usullarini aniqlanadi, o'rgatishning unumli usuli belgilanadi, tayyorlanayotgan darsni sog'lomlashtirish va tarbiyaviy ta'siri aniqlanadi.

### **Darsga tayyorgarlik harakatini amalga oshiradi.**

O'qituvchi o'quvchilarga taklif etiladigan hamma mashqlarni, maktab dasturida ko'rsatilgan kontrol-normativ talarlarni amalda ko'rsata bilishi kerak. Dars oldindan u yangi tayyorlov va yordamchi mashqlarni bajarib ko'rishi, bajarishga tayyor turishi yoki mashqni bajarilishini imitatsiya, o'xshatish qilishi kerak.

O'qituvchi ayniqsa birinchi pedagogik faoliyat yilida ko'p ishlashi kerak. Bu davrda imo-ishora, xavfsizlikni saqlash masalasini shakllantirish, o'quvchilarga mashv bajarilishida yordam berishlarni o'zlashtirib olishi lozim.

### **Nazariy va so'z tayyorgarligini oshiradi.**

O'qituvchi o'quvchilarga beradigan bilimi o'zlashtirib olgan bo'lishi kerak; o'quvchilarni harakat faolligini pasaytirmaslik uchun tilni mukammal bilishi va nazariy ma'lumotlarni e'lon qilish texnikasini termin nuqtai nazaridan yaxshi bilmog'i zarur.

So'zni faqat o'quvchilarning ongiga ta'sir etishnigina emas sezgisiga ham ta'sir etishi yoddan chiqarmaslik kerak. Bilarmonlik bilan komanda orqali o'quvchi harakatining xarakterini anglatishi, yumshoq, bir me'yorda, qat'iy jismoniy kuchlanish yordami orqali boshqarishi va o'quvchilarga zaruriy javob reaksiyasini chiqarish mumkin.

Shuning bilan birga har bir darsning oxirida o'qituvchi bolalarga berish kerak bo'lgan, ogohlantirish, baholash, savollar, muhokama, qisqa suhbatlar axborotni xotirasida tiklashi kerak.

Bundan so'ng o'qituvchi tilni stilistik va uni izohli bo'lishi ustida ishlamog'i

zarur.

Odatda o'quvchilar "qadam", "ikkitadan bo'lib", "kilometr", "santimetr", "tushunarlimi", "yengil atletika" izohlilar urg'u beriladigan so'zdagi xatolarga injiqlik bilan qaraydilar.

So'z tezligi ustida ko'p ishlash kerak bo'ladi. Shuni yodda tutish kerakki har bir holatlarda har xil tezlik kerak bo'ladi: agar o'qituvchi xatoni kuzatayotgan bo'lsa, sekin asta gapirishi zarur, suhbatlarda u yoki bu narsani so'zlab berishda, tushintirishda o'rta tezlikdan foydalaniladi, o'yinlarga rahbarlik qilinganda esa tez gapirish maqsadga muvofiqdir.

So'z ohangi orqali ma'lum tushkunlikka erishish mumkin. So'z ohangi tantanali, bayramona, yil davomida, musobaqalarga yakun yasashda, sport bayramlarida, kechalarida dildan, qiyinchiliklarni yengib o'tishda, xushchaqchaqlik yoki xafalik, g'alabadan so'ng yoki mag'lubiyat qahr-g'azabli intizom bo'lganda bo'lishi mumkin.

Sinfda muvaffaqiyatli rahbarlik qilish uchun ishonchli, irodali so'z bo'lishi kerak. "Baqiruvchi" o'qituvchilar ongli ravishda hech qachon erisholmaydilar, chunki o'quvchilar uni qattiq ovozigacha ko'nikib qoladilar. Agarda ba'zi hollarda kerak bo'lgan joyda ovoz ko'tarilsa, kutilmagan samara berishi mumkin. O'sha sekin berilgan komanda yoki farmoyish o'quvchilarning eshitish organlarini doimo tarang tutishga majbur etadi. Bu o'quvchilarni tezroq toliqtiradi va beparvo diqqatga olib keladi.

To'g'ri gapirish orqali terminologiyani aniq bilishlik zarur, hozir ham amaliyotda uchrab turadigan "orqa oyoqni to'g'rilang" larni ishlatmasligi kerak. Darsni material jihatidan ta'minlashni amalga oshiradi. Bu rejada ishlar uch yo'nalishda boradi: birinchidan, navbatdagi dars materialini tuzish va uni takomillashtirish; ikkinchidan, mavjud snaryadlarni, asbob-anjomlarni va jihozlarni tayyorlash; uchinchidan, o'tiladigan dastur bo'limiga sharoitni yaratish.

**Birinchi yo'nalish** quyidagilardan iborat bo'ladi: dars oldidan mayda asbob-anjomlarni tayyorlash, granatalar, obruchlar, ichi to'ldirilgan to'plar, gimnastik tayoqlar, maktab ustaxonasi sharoitida o'qituvchi va o'quvchilar kuchi bilan maydon chiziqlarini yaxshilash; ko'rgazmali qurollarni tayyorlash, musiqaviy usullarni tayyorlash, o'quv kartochkalari, har xil texnik vositalar, nazorat va o'z o'zini nazorat qilishga yordam beruvchi mashqning bajarilishi sifatida yaxshilashlar.

**Ikkinchi yo'nalish** dars boshlanishidan oldin amalga oshirilib, mashg'ulot o'rnini tayyorlashga qaratilgan sanitar-gigienik sharoit, sakrab tushish joyi, snaryadlarni o'rnatish, bayroqchalar o'lchash asboblari. Bu tayyorgarlikni navbatchi o'quvchilarni va vaqtincha mashg'ulotdan ozod bo'lganlarni jalb etish zarur.

Nihoyat, bir bosqich darsni o'tish vaqtida o'qituvchi, ayniqsa yangi boshlovchi o'rnatiladigan dastur bo'limi ustida o'ylashi kerak. Masalan, sentyabrda – yengil

atletika yoki o'yin darsini o'ta borib, gimnastika bo'limini o'tish sharoiti haqida ham o'ylashi kerak.

Bevosita o'qituvchi zalga kirishidan oldin o'zining tashqi qiyofasi va psixologik ruhiyati ustida o'ylashi zarur, chunki o'quvchi shaxsi qanday ko'rgan bo'lsalar shundayligicha qabul qiladilar.

### **15.2.Ustoz-trenerning vazifalari.**

Ustoz-trenerning vazifasi – mashg'ulotlarda o'zlashtirish imkoniyatlarini va amaliy faoliyatni uyg'unlashtirishdan iborat. Binobarin, bunday uyg'unlik mashqlarning samaradorligini oshirishning muhim omilidir.

Ustoz-trener mashg'ulotlar davomida to'g'ri yondoshishi uchun o'rgatish jarayonining asosiy komponentlarini bilishi, ularning o'zaro bog'liqligi va bir –biriga ta'sirini tushunishi lozim. Ob'ektiv mavjudlikning mohiyatini bilishi – o'rganishning maqsadalaridan biridir.

Sport mashqlarini o'zganish jarayonida quyidagi komponentlarga alohida e'tibor qaratish lozim.

- Sportdagi hodisa va narsalarni kuzatish, axborotlarni idrok etish.
- Olingan axborotlarni tahlil etish (bilimlarning o'ziga xos belgilarini aniqlash, taqqoslash, ko'chirish, birinchi jarayonda olingan axborotlarni o'zgartirish va unda olingan axborotlar doirasidan chiqish.)
- Eslab qolish.
- Faoliyat yuritish, o'zlashtirish, taqqoslash, umumlashtirishning to'g'riligini tekshirish hamda baholash.

Umuman olganda, mashg'ulotlarni boshqarish ustoz-trenerning o'rgatish elementlarini tashkil etib, xususan, mashqlarga tegishli bo'lgan o'quv materiallarining mazmuni, ta'lim metodlari, faoliyat usullari, shakllari va vositalarini to'g'ri amalga oshirish hamda o'zaro ta'sir kuchini ta'minlashdan iboratdir. Sport mashg'ulotida jismoniy tayyorgarlik, shuningdek sportchining sport-texnik, taktik va ma'naviy iroda tayyorgarligining amaliy qismlari eng ko'p o'rin olgandir.

Umuman sport mashg'uloti avvalo trener sportchini tayyorlashda biologik va psixologik o'zgarishlarning murakkab majmuasini yuzaga keltirib, natijada mashq ko'rganlik, tayyorlik, sport formasida bo'lishlik darajasini shakllantirishi lozim. Sportchi qanchalik yaxshi mashq ko'rgan bo'lsa, u muayyan ishni shunchalik samarali va mukammal bajaradi. Demak, mashq ko'rganlik mashg'ulot vositasida organizmning muayyan bir ishga moslashganlik darajasidir.

Sportchining mashq ko'rganligi va tayyor ekanligi tizimli mashg'ulotlar jarayonida to'xtovsiz, umuman yuksalish tomon o'zgarib turadi. Bunda muayyan ssikllilik ko'zga tashlanadi. Sport mahoratiga erishishga bo'lgan tayyor



ekanlik holati odatda sport formasi deb ataladi. Trener tomonidan ish jarayonini to'g'ri tashkil etish sport formasini yaratish muhim ahamiyat kasb etadi.

Murabbiy va sportchilar mashg'ulot jarayonini shunday tashkil etishlari kerakki, bunda o'z vaqtida sport formasiga erishish uchun sharoit yaratilsin, uni mas'uliyatli musobaqalarning muddatlariga muvofiq belgilanadigan ma'lum davr mobaynida saqlab turish va yanada rivojlantirish mumkin bo'lsin.

Trener tomonidan sportchida quyidagi tayyorgarlikning asosiy tomonlari shakllantirilishi va rivojlantirilishi lozim.

- jismoniy tayyorgarlik;
- sport-texnik tayyorgarlik;
- taktik tayyorgarlik;
- axloqiy-irodaviy tayyorgarlik;
- nazariy tayyorgarlik;
- funksional tayyorgarlikdan iborat bo'ladi.

Trener tomonidan sportchining jismoniy tayyorgarligi sport faoliyati uchun zarur bo'lgan jismoniy fazilatlarni, jismoniy sifatlar, jismoniy madaniyat va jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash demakdir.

Jismoniy tarbiya pedagogik jarayon bo'lib, yosh avlodning sog'ligi, jismonan yetukligi, ijtimoiy faolligi, axloqan sog'lom o'suvchi avlodni shakllantirishni takomillashtirishga yo'naltirilgan bir tarbiyaviy vositadir. Jismoniy tarbiya jarayonida organizm funksional va morfologik takomillashtiriladi, harakat ko'nikmalari, jismoniy harakat sifatlari: chaqqonlik tezkorlik va egiluvchanlik chidamkorlik maxsus bilim va ko'nikma bilan shakllanadi. Bu sifatlarni rivojlantirish trenerning asosiy majburiyatlaridan biridir. Trener avvalo jismoniy sifatlarni shakllantirishdan tashqari jismoniy madaniyatli sportchini tarbiyalashi lozim.

Jismoniy madaniyat yangi jamiyat quruvchilari, yetuk shaxslarni har tomonlama tarbiyalashda jismoniy tarbiya vositalari bilan birga sport va madaniyatning maxsus vosita va uslublarini aniq maqsadga yo'naltirish orqali insonni jismoniy takomillashtirishni o'z ichiga oladigan maxsus tadbirlar majmuasidir.

Jismoniy madaniyat umumiy madaniyatning bir qismi bo'lib, uning rivoji jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyoti darajasiga bog'liqdir.

Jismoniy taraqqiyot inson organizmining o'sishi o'zgarishi va davomiyligi bilan bog'liq bo'lgan tabiiy jarayondir.

Jismoniy taraqqiyot ob'ektiv biologik qonuniyatlarga bo'ysunadi. Bu qonunlardan asosiysi organizm va muhit taraqqiyotini birlik qonunidir.

Sport madaniyatning bir shakli, jamiyat madaniy faoliyatining bir turi:

Sport jismoniy taraqqiyot va inson qobiliyati bilan bog'liq boshqa xususiyatlarni ham amalga oshiradi.

Jismoniy tarbiya va sportni har tomonlama rivojlantirish birmuncha murakkab va qiyin, ko'p qirrali vazifa bo'lib, jamiyat taraqqiyotida o'ziga xos o'rin egallaydi.

Jismoniy tarbiya axloqiy tarbiya bilan uzviy bog'liqdir.

Sport musobaqalari, bellashuvlar paytida sportchida halollik, ulug'vorlik raqibiga nisbatan hurmat va boshqa axloqiy fazilatlar tarbiyalanib boradi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan muntazam shug'ullanish aqliy rivojlanishga kuchli ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy mashqlar va sport mashg'ulotlari bilan aqliy mehnat aloqalari bir-biriga bevosita bog'liqdir.

Ko'pgina tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanish ma'lum miqdorda hissiyot organlari ko'nikmalarini takomillashtirishda, ayniqsa, mushaklar harakati, ko'rish, sezish, idrok qilishga yaxshi zamin yaratadi.

Mehnat tarbiyasi mehnat ko'nikmalarini egallash orqali, ya'ni mashg'ulotlarda o'z-o'ziniga xizmat qilish, mashg'ulotlar o'tkazish uchun gigiena sharoitlarini yaratish, sport anjomlari va uskunalarini jihozlash, tozalash va joylashtirishda ishtirok etish, sport maydonchalarini obodonlashtirish singari umumiy foydali mehnat jarayonida ta'minlanadi. O'quv mashg'ulotlari va o'quv mashqlari jarayonida jismoniy tarbiya yoki sport bilan shug'ullanuvchilar jismoniy mashqlarni bir necha marotaba takrorlasa yoki uning alohida qismlarini yod olsa, o'zini mehnatsevar qilib tarbiyalaydi. Mehnatsevarlikni tarbiyalash trenerning bosh vazifalaridan biri sanaladi.

Jismoniy tarbiyaning har qanday maxsus vazifalarini hal etishda albatta sog'lomlashtirish afzalligiga e'tibor berish kerak. Jismoniy tarbiya vositalarini tanlash, jismoniy chiniqish tadbirlari sog'lomlashtirishga qaratilgan jarayon bilan birga qo'shib olib boriladi. Shuning uchun jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanishning asosiy shartlaridan biri shug'ullanuvchi sog'ligini jiddiy nazorat qilishdir. Bu ish o'qituvchi-shifokor tomonidan olib boriladi.

Jismoniy tarbiya va sport xalqlar o'rtasida hamkorlik tinchlik va do'stlikni mustahkamlaydigan vositadir. Bizning mamlakatimizda jismoniy madaniyat va sportning milliy turlarini rivojlantirishda, mashg'ulotlarni o'z ona tilida o'tkazishda, milliy kadrlarni ko'plab tayyorlashda sportning milliy turlari hal qiluvchi omil hisoblanadi.

Kelajak avlodni ob'ektiv qonuniyatlar asosida jismoniy madaniyat usullari orqali baynalminal ruhda tarbiyalash sportning milliy turlarini rivojlantirish yordamida amalga oshiriladi. Trener sportchilarda xalqaro sport aloqalari, boshqa millat vakillariga nisbatan hurmat, ularning urf-odatlarini bilan yaqindan tanishish, xalqlar o'rtasida do'stlik va hamkorlik his-tuyg'ularini tarbiyalaydi.

Shunday qilib, jismoniy madaniyat va sport kishilarni birlashtirish, tinchlikni mustahkamlash, xalqlar o'rtasida va o'zaro bir-birini tushunish vaziyatini yaratishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

Mamlakatimizda ta'lim tizimini takomillashtirish va Vatan ravnaqini ta'minlaydigan yosh avlodni tarbiyalab voyaga yetkazish uchun turli tadbirlarni o'tkazish ko'zda tutilishi lozim.

Yuqorida qayd etilgan vazifalarni bajarish, bolalar sog'lig'ini asrash, ularni har tomonlama garmonik rivojlantirish, barkamol avlodni tarbiyalash trenerning bosh vazifasidir.

### **15.3.Jismoniy tarbiya jarayonini nazorat qilish turlari.**

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini nazorat qilish turlari quyidagilardan iborat:

Joriy nazorat

Tematik nazorat

Natijaviy nazorat va boshqalar.

**Joriy nazorat** - jismoniy tarbiya jarayonining barcha jabhalarida tez- tez o'tkazilib turilishi darkor. Joriy nazorat sportchilarning uzluksiz o'quv faolligini rag'batlantirish, o'quv materialini ustida tizimli ishlab borishni ta'minlamog'i lozim. Lekin ko'p hollarda, oliy ta'lim tizimida mana shu nazoratga kam ahamiyat beriladi. Ustoz – trenerlar ko'pincha, guruhdagi o'quvchilar soni ko'pligidan, guruhiy o'qitish shaklining qiyinchiliklaridan nolib, o'rgatish faoliyatining og'irligini bahona qilib, o'quvchilarning bahonalariga ishonib bunday turdagi nazoratga ahamiyat berishmaydi.

Yosh sportchilarning o'ziga xos psixofizologik xususiyatlarini o'rganilmagan tomoni ham shundaki maktab sharoitida kundalik nazoratga ko'nikkan o'quvchilar institut, universitetga o'qishga kiradiyu kundalik nazorat bo'lmaganligi uchun o'qish intizomini tan olmay qo'yadilar.

**Oraliq nazorat**- ustoz - trener tomonidan kichik va katta nazorat ishlari orqali amalga oshiriladi. Maxsus topshiriqlar yordamida o'quvchilarning bilim va o'zlashtirish ko'rsatkichlari aniqlanadi. Vaqti – vaqti bilan yuklamalar murakkablashtirib, o'quvchining qobiliyati va irodasi sinab ko'riladi.

Oraliq nazorat ishining o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, o'quvchilarga mustaqil ravishda ijod qilishga sharoit yaratiladi.

**Natijaviy nazorat** - ma'lum mashg'ulotlar tugagandan so'ng sportchi o'quv yili davomida egallagan bilim, ko'nikma va malakalarni namoyish etishga harakat qiladi va ma'lum bir tajribaga ega bo'ladi. O'quv predmetining bir qismi yoki predmet butunlay tugatilaganidan keyin, agarda dastlabki joriy tematik va bo'sag'ali nazorat natijasida tinglovchi semestrda semestrda yoki kursdan kursga o'tkazish uchun etrali ball yig'magan bo'lsa, imtihon tariqasida biletlar yoki butun kursga mo'ljallab tayyorlangan test ishlari o'tkaziladi.

### **Mavzu yuzasidan tayanch iboralar**

Ta'lim tizimi, sportnitashkil etish, milliy sport turlari, sport unvoni, sport

toifasi, huquqiy me'yoriy hujjatlar, rejalashtirish, nazorat, zamonaviy dars, nazariy tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, joriy nazorat, natijaviy nazorat.

**Nazorat savollari:**

1. Ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sportni tashkil etish nimalardan iborat?
2. Jismoniy tarbiya jarayonini rejalashtirish va tashkil etish nimalardan iborat?
3. Jismoniy tarbiya jarayonini nazorat qilish turlarini ta'riflang?
4. Natijaviy nazorat deganda nima tushuniladi ?