

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА
ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**МИРЗО УЛУҒБЕК НОМИДАГИ
САМАРҚАНД ДАВЛАТ АРХИТЕКТУРА
ҚУРИЛИШ ИНСТИТУТИ**

РЕФЕРАТ

**Мавзу: Шахсни ҳар томонлама
ривожлантириш принципи**

Бажарди: Худайназарова Шохиста

Рахбар: Мардонов Н

Самарқанд-2013

Мавзу: Шахсни хар томонлама ривожлантириш принци.

Режа:

I. Кириш

1. Шахсни хар томонлама ривожлантириш принципнинг асосий талаблари.

2. Жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришга йуналтириш

3.Жисмоний тарбияни турли курсаткичларда ва соғломлаштириш билан боғлаб олиб бориш омиллари

II. Хулоса

III. Фойдаланилган адабиётлар.

Кириш

Тарбия усулларида ҳар томонлама шахсни шакллантириш мақсадида шахс онги, ҳис туйғулари, иродаси ва муносабатлар системасига таъсир кўрсатиш усулини тушуниш керак.

Тарбия усуллари ҳам маълум бир элементларга бўлиниб тарбия усуллари деб юритилади. Масалан, педагог тарбияланувчига бирор бир вазифани топширди. Ўз навбатида бу вазифани бажариш учун кўрсатмалар беради. Бу кўрсатмалар ва тушунтириш махсус ҳолда методик усул сифатида намоён бўлади. Тарбия усуллари ва воситалари ўзаро мустаҳкам боғлиқдир. Тарбия усуллари шахсга таъсир кўрсатишдан иборат эмас. Тарбия икки томонлама жараён бўлиб педагог тарбиячи фаолияти билан талаба фаолиятини бирлаштиради. Талабаларнинг тарбиявий таъсирга фаол тайёр бўлишига эришиш учун бунини муайян шароитга қўйиш, унинг фаол фаолиятини ташкил этиш лозим. У ёки бу тарбиявий вазифаларни ҳал этишнинг мувофиқ ташкил этилган методик йўллари тарбия воситалари деб юритилади. Талабалар билан тарбиявий ишда фойдаланиладиган воситалар бунда телевидение, радио, китоблар шахслар жалб қилинадиган фаолият турлари тарбия воситалари бўла олади.

Педагогнинг жонли нутқи, шахсларнинг ўйинлари, жамоатчилик, ҳаваскорлик тўғараклари тарбия воситаси вазифасини бажаради. Аммо тегишли тарбиявий вазифаларни ҳал этиш учун уларни албатта мураббий педагог ишининг муайян системасига киритиш керак. Тарбия натижасининг самарали бўлиши тарбиявий жараёни ташкил этиш усуллари, воситалари ва шаклларида моҳирона фойдаланишга ва уларни қўшиб олиб боришга боғлиқ.

Тарбия жараёни тўхтовсиз ва системали давом этадиган жараён бўлиб, унга педагог, тарбиячи раҳномалик қилади ва тарбиянинг айна вақт учун зарур бўлган мақсадни, шу мақсадни ҳал этишга хизмат этадиган фаолиятни белгилайди. Тарбияланувчиларнинг ушбу фаолиятга актив иштирок этишини таъминлаб, улар ўртасида ижтимоий, жамоа, ўртоқлик алоқалари ва муносабатлари учун шароит яратади.

Тарбияни яхши йўлга қўйиш учун унинг ҳаракатлантирувчи кучини, тарбия жараёни манбаини яхши билиш ва ҳисобга олиш муҳимдир. Бу тарбия жараёнидаги ички ва ташқи қарама-қаршиликлардан иборатдир. Масалан, тарбияланувчининг одоблилиги, етуклиги билан унга қўйиладиган талаб ўртасидаги фарқ тарбиячи ва жамоа таъсирига шахснинг ўз позицияси, яъни муносабати тарбия жараёнининг ички қарама-қаршилиги бўлса, тарбиячининг талаблари билан шахс микро муҳит таъсири ўртасидаги узилиш ташқи қарама-қаршиликдир. Яна шуни эътиборга олиш керакки, тарбияда тарбияланувчининг тарбияланганлик дажаражасини ҳам эътироф этиш лозим. Борди-ю, бу масала унутилиб қўйилса, тарбия жараёнида яна қарама-қаршиликлар вужудга келади.

1. Шахсни хар томонлама ривожлантириш принципининг асосий талаблари.

Маълумки, мавжуд жамиятда яшайдиган хар бир шахс хар томонлама ривожланган булиши лозим, афсуски, кишилар узида рухий, маънавий ва жисмоний сифатларни мужассамлаштирган холда тугилмайдилар.

Бу сифатларни камол топиши, уша ижтимоий шароитга ва мавжуд тарбия тизимига боглик. Жисмоний тарбия эса тарбиянинг бошка томон лари ичида мухимларидан биридир.

Ижтимоий мухит хар томонлама гармоник ривожланишни, инсон ор ганлари ва системаларининг биологик ривожини хар доим ва хар ерда ички талаб тарзида ифодалайди.

Шунинг учун ҳам инсон тарбиясида кулланиладиган хар кандай тар биянинг турли шакллари жисмоний тарбия жараёни билан иложсиз боглан гандир. Бусиз хар томонлама гармоник тарбия амалга ошмайди. Жисмоний тарбиянинг бошка тарбия турлари билан богликлигини диалек тик материалистик фалсафа ва табиий - илмий фанларнинг очик мунозара си фандаги уша эски бахсни хозир ҳам давом эттиришга уринувчилар мавжуд булиб, одам танасининг ташки куриниши ва унинг функциясига ташки таъсир билан узгартириш киритиш мумкин эмас деб, тарбиянинг ролини инкор этадилар.

Жисмоний тарбия жараёни конуниятларидагина хар томонлама жис монан гармоник ривожланишини йулга куя олишни мумкунлиги илмий асосланган.

Кишининг рухий, маънавий кобилиятини усишга энг аввал уша ижти мойй шароит, сунгра эса инсонни узнинг мухитни узгартириш ёки уни уз гартириш учун олиб борилган фаолияти роль уйнашлигини И.М. Сеченов ва И.П. Павловларниг табиий фанлардаги дунёкараши аллакачон лар илмий ва амалий исботланган. Инсон организмнинг ташки мухит билан алокасида шартли рефлексларнинг мохияти катта эканлигини, жисмоний ҳам психик фаолият, бош мия пустлок кисмида содир булади ган вактли алока оркали содир булишлигининг амалий шохидимиз.

Улар таълим ва тарбия жараёнини кишиларда катор “узун шартли рефлексларни хосил килиш” деб тушунтирдилар. Жамият талабига муво фик равишда, шартли рефлекс алокаларини яратиш шахсниг факат маъна вий шаклланишигагина эмас, балки жисмоний жихатдан физиологик пой девор булиши мумкин эканлигини исботладилар.

Шахсни хар томонлама ривожлантириш принципининг асосий талаб лари:

1. Тарбиянинг барча томонларини бир бутунлиги га эришиш. Жисмоний тарбия оркали эришилган юкори натижанинг узи шахсни хар томонлама ривожланагнлигини белгилайди, деб булмайди. Жисмоний сифатларга кушиб аклий, ахлокий, рухий, этетик, ва маъна вий сифатлар ҳам кушиб тарбиялансин. Шахс ушандагина меҳнат ва Ватан химоясига тайёр булади. Бунга риоя килинганда, бизнинг физкультурачи

ларимиз хал килувчи вақтда, меҳнат вахтасидами, муҳофадами, қонуний демократик давлатни барпо этишдек шарафли ишларда олдинда бўлади лар.

2. Кенг ва умумий жисмоний тайёргарликка эга бўлиш. Жамият аъзоларининг барча ишлари аниқ маънодаги мутахассисликка йуналтирилган ҳолда бўлади. Бунга айниқса меҳнат ва ҳарбий фаолият давомида дуч келамиз. У ёки бу фаолиятдаги ютуқ жисмоний тайёргарликка боғлиқ. Армия сафида ёки меҳнат фронтида умумжисмоний тайёргарлиги суст бўлганлар ҳаётда катор қийинчиликларга дуч келадилар. Жисмоний сифатлар инсонда қанчалик яхши ривожланган, ҳаёт учун керакли зарур бўлган ҳаракат ва меҳнат малакалари етарли бўлса, бошқа фаолиятни осон ва тез ўзлаштиради. Жисмоний тайёргарликни йўлига қўйиш учун олиб борилган режали фаолият ҳар томонлама гармоник ривожлантиришнинг омилидир. *Меъёрга яқин бўлмаган (оз зуриқиш талаб қилинадиган) нагрузка билан машқ қилиш методид*а катта ҳажмда иш бажариш мумкин. Бу модда алмашинувида маълум ўзгаришларга сабаб бўлади ва ўз навбатида, мускул массасининг ортишига олиб келади. Қучли зуриқишсиз юклама билан бажариладиган машқлар ҳаракат техникаси ни аниқ назорат қилиш имконини беради, айниқса, бу янги урганувчи шугулланувчилар учун қулай. Ўртача нагрузка тренировка жараёнининг бошланғич этапларида катта бўлмаган юқори тикланишни ва қувват манбаларини қўзғатади, қайсики, улар ҳисобига сифатнинг бир оз ўсганлиги қўзғаташланади. Айниқса, янги ўрганувчиларнинг шикастланишлари олди олинади. Шунинг учун меъёрга яқин ва ўртача нагрузка билан қуч талаб қилинадиган машқларни бажариш қучни ривожлантиришнинг асосий методи ҳисобланади.

Жисмоний тайёргарликнинг ортиши билан қўпроқ, меъёрдаги ва меъёрга яқин оғирликлардан фойдаланилади.

Меъёрга этмаган зуриқишни қўллаш ўз қамчиликларга эга. Энергия сарфлашда меъёрдан ортиқ - мускул бутунлай бажара олмай қоладиган даражада ишлаш самара бермайди. Қучни ривожлантириш нуқтаи назаридан айтишли аҳамиятга эга бўладигани асосан охириги уринишлар бўлиб, толиқиш ҳисобига ута зуриқиш сўсяди, ишга қўпроқ ҳаракат бирлиги қўшила боради ва қўтарилаётган оғирлик меъёрига яқин бўла бошлайди. Лекин бу уринишлар ярим шарлар қўстлогли функциясининг сўсайганлиги фонида(қолатида) бажарилади. Бундан ташқари, тақрорлаш сонини қў маротабалилиги шугулланувчиларда бефарқчилиқни ўйғотади ёки фаолиятга муносабати салбийлашади, албатта, улар машқ самарасининг па сайишига олиб келади.

2.Жисмоний тарбиянинг соғомлаштиришга йуналтириш

Жисмоний тарбиянинг соғомлаштиришга йуналтирилганлиги принципи шугулланувчиларнинг жисмоний машқлар билан машғул булишида уларни соғлигига жавоб бериш маъсулиятини эътиборга олишни таказо этади. Жисмоний маданият ташкилотчилари, тренерлар, давлат, халқ олдидан шугулланувчиларнинг соғлигига жавоб берибгина қолмай, уни мус тахкамлашга ҳам жавоб берадилар.

Врач ва педагог назорати остида жисмоний машқлардан тугри фойда ланилсагина, у ижобий эффект беради. Нотугри фойдаланиш эса соғлигига салбий таъсир этиши мумкин. шунинг учун биологик хусусиятлари - ёши, жинси, соғлигини ҳисобга олиш, системали врач ва педагогик назорат тарбия жараёнида етакчи омилдир.

Амалда режасиз ишлаш ута салбий оқибатларга олиб келади. Танланган услублар, машқларнинг меъёри, бажариш интенсивлиги, юклама иннгумумий миқдорини танлашдаги педагогнинг арзимас хатоси шугулланувчи учун ута қимматга тушиши мумкин.

Шундай ҳолларга дуч келиш мумкинки, спорт натижаларини вақтинчалик усиши, жисмоний тайёргарлик курсаткичларининг ортиши, оғанизмда ва вақтинчалик спортчи учун сезилмайдиган потологик узғаришларга олиб келиши мумкин. Келиб чиқадиган ёмон оқибатлар жисмоний маданият ва спортнинг обрусига салбий таъсир этади.

Шу сабабли врач назорати далилларни эътироф этиш билангина чекланмай, асосий эътибор уларнинг тахлилига қаратилиши лозим. Назорат тизимли эмаслиги салбий оқибатларга олиб келиши муқаррар.

Чакконликни ривожлантириши методикаси билан танишиб чиксак: биринчидан - *чакконликни ривожлантириши координация жиҳатдан мураккаб ҳаракатларни бажаришини; иккинчидан - ҳаракат фаолиятини тусатдан узгарган шароит талабларига мувофиқ равишда қайта туза олиш қобилиятини тарбиялашдан иборатдир.* Бунда чакконлик учун зарур булган ҳаракатларини фазо ва вақтда аниқ идрок этиш, лозим булса, стабил ҳаракатлар, мувозанат сақлай олиш, галма-гал зур бериш ва мускулларни бушаттириб олиш ёки, аксинча, мускулларни таранглаш тириш қобилияти ва шунга ухшаш бошқа хусусиятларни танлаб такомиллаштириш муҳим аҳамиятга эга. Демак “чакконлик” деганда, *ҳаракатлар координацияларнинг умумий туплами-йигиндисини тушунилади.*

Чакконликни ривожлантириш ва тарбиялашнинг асосий йули янги хилма-хил ҳаракат малакаларини ва қуникмаларини шакллантириш демакдир. Бу эса ҳаракат малакаларининг захирасини ортиб боришига сабаб булади ва ҳаракат анализаторларининг функционал имкониятларига самарали таъсир қурсатади. Янги ҳаракатларни узлаштириш узлуксиз булгани яхши. Агар узок вақт оралиғида янги ҳаракатларни урганиш режалаштирилган булса ҳам, укувчиларга вақти-вақти билан узларига маълум булган машқларни бажариб туриш тавсия этилади. Чунки янги ҳаракатлар (машқлар) узлаштириб турилмаса шугулланувчинини ҳаракатга ургатиш

кийинлашади. Бундай машкларни тула узлаштириб олиш шарт эмас, чунки у шугулланувчиларнинг кандайдир янги харакатларни хис килиб туришлари учун зарур. Бу каби майда-чуйда харакатларни, одатда, актив дам олиш учун ажратилган кунлардаги тренировка жараёни тарки бига киритилади. Чакконлини ривожлантиришда янги харакатларни узлаштириб олиш кобилияти сифатида хар кандай ихтиёрий харакатдан фойдаланиш мумкин, лекин улар факат машк таркибидаги янги элемент лари булгани учунгина урганилади. Малака автматлашиб борган сари шу жисмоний машкнинг чакконликнинг ривожлантириш воситаси тарзидаги ахамияти камайиб боради. Харакат фаолиятини тез ва максадга мувофиккайта тузиш кобилияти тусатдан узгарган шароитдаги таъсирларга дархол жавобнинг берилиши чакконликни ривожланаётганлигидан далолат беради. Бунда юкламнинг узгариши содир булади, чакконликни ривожлантиришга йуналтирилиб юкламани ошириш шугулланувчиларга координаци явий кийинчиликларни ошириб амалга оширилади. Улар енгизи лозим булган координациявий кийинчиликларни уч гурухга буладилар:

1. Харакатларнинг аниклигига эришишдаги кийинчиликлар;
2. Уларнинг узаро мослаша олувидаги кийинчиликлар;
3. Бирданига, киска, узгарган шароитда дуч келинадиганлари.

Барча ходиса ва жараенларга ухшаш жисмоний машклар узининг мазмуни ва шаклига эга. Жисмоний машкни бажаришда содир буладиган механик, биологик, психологик жараенларнинг туплами жисмоний машк ларнинг мазмунини вужудга келтиради, уларнинг таъсиридан харакат фао лияти учун кобилият ривожланади. Шунингдек машк мазмунига унинг булакларини туплами (масалан, узунликка сакраш машки мазмунига танага тезлик бериш, депсиниш хавода учиш, ерга тушиш звенолари) машкни бажаришда хал килинадиган вазифалар, шунингдек машкни бажаришдан организмда содир буладиган функционал узгаришлар киради. Бу элементларнинг барчаси жисмоний машкнинг *у м у м и й м а з м у н и н и* вужудга келтиради. Жисмоний машкнинг *ш а к л и* уларнинг ички ва ташки структурасини мувофиклигида куринади. Машкнинг *и ч к и с т р у к т у р а с и* шу фаолиятни бажаришда иштирок этадиган скелет мускуллари, уларнинг кискариши, чузилиши, буралиши ва *х.к.*, биомеханик, биохимик боғланишлар, энергия сарфлаши, юрак-томир, нафас олиши, нерв бошқаруви ва бошка органалардаги жараенларни, уларнинг узаро боғлиқлигини, келишилганлигини уз ичига олади. Биологик, механик, психологик ва бошка жараенларнинг машк бажаришдаги алоқаси, узаро келишилганлиги югуриш машкларида бошқача булса, штанга кута ришда бошқача дир. Бунда *ички структура* турлича булади.

3.Жисмоний тарбияни турли курсаткичларда ва соғломлаштириш билан боғлаб олиб бориш омиллари

Жисмоний тарбияни соғломлаштириш билан боғлаб олиб бориш принципи врач, педагог ва шугулланувчининг кунлик мунтазам мулоко тини талаб қилади.

Жисмоний тарбия принциплари *бир-бири билан узаро узвий боғлиқликни* таъказо этади. Шундагина улар аҳамиятини саклаб қолади.

Жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги унинг етакчи принциpidир. Шу принципгина мамлакатимизда жисмоний тарбиянинг асосий қонуниятини ифодалайди, Унинг аҳамияти жамияти миз аъзоларини ижодий меҳнатга ва Ватан мудофаасига тайёрлашдир.

Фақат шундай йул билангина аклий, ахлокий, рухий, эстетик ва меҳнат тарбиясини жисмоний тарбия жараёнида йулга қуйиш мумкин.

Шахсни ҳар томонлама ривожлантириш принципи ижтимоий ҳаётга - ишлаб чиқариш ва ҳарбий ишини амалга оширадиган ҳар томонлама ривожланган шахсга талабни оширади. Бундай ҳар томонлама жисмоний, маънавий ривожланганларни тарбиялаш мамлакат иқтисодиёти ва мудофаасини таъминлашда муҳим роль уйнайди.

Бобоқалонимиз Абу Али Ибн Сино “Жисмоний машқлар ҳақида қисқа суз” ида саломатликни саклаш режимининг асосий омилларидан бири жисмоний машқлар билан шугулланиш эканлигини таъкидлайди. Овқат ланиш, уйку, дам олиш режимининг кун тартибида системали жисмоний машқлар билан шугулланиш машғулотлардан кейинги уринга қуяди. Маромли, меъёрида эркин ҳаракатлар қилиш - яъни жисмоний машқлар билан шугулланиш касалликни йукотиш учун ҳеч қандай даволанишга заруриятнинг вужудга келтирмаслигини айтиб утади. Эркин, меъёридаги маромли ҳаракат узлуксиз чуқур нафас олишни йулга қуяди. Бу дегани, организм мускуллари ва туқималарига етарли даражада таъминлайди. Машқ қилган, машқ қилган организм узидаги “ортик”чанинг вужудга қелиши, унинг чиқариб ташланишига ортикча энергия сарфламайди.

Таълим жараёнида машқ қилишнинг меъёрини топиш ва унинг саломатлик учун таъсирини аниқлай олиш, тарбия жараёнининг муҳим курсатмасига, керак бўлса, низомига айланиши лозим. Жисмоний тарбиянинг юқорида қайд қилинган принциплари қатори соғломлаштиришга йуналтиришнинг амалий самараси қаттадир.

Шунинг учун жисмоний тарбия тизимининг умумий принципларига риоя қилиш жисмоний тарбияни амалга ошираётган мутахассисдан шугулланувчилар соғлигини эътиборга олишни муҳим аҳамияти борлигини таъкидлайди.

Бундан қелиб чиқадики, педагог жараён давомида ўқала принципга ўз вақтида риоя қилинса, қуйилган талаблари муқаммал бажарилса, жисмоний тарбия жараёнининг самарадорлиги ортади.

Жисмоний тарбиянинг максади меҳнатга ва мудофаага тугридан-тугри йуналтирилсагина, унда тарбия оркали эгалланган малака ва куник малар захираси куп булса, киши нотаниш шароитга - ишлаб чикариш дами, армиядами киска вақт ичида тез мослашади ва лозим булган меҳнат фаолияти ҳаракат техникасини тез эгаллайди.

Маълумки, чаккон, кучли, чидамли, тезкор ва эгилувчан киши янги ҳаракат малакасини эгаллашда кийинчиликка нисбатан кам учрамайди. Амалда соғлом булса-да, ҳаракат захираси кам булса, у киши лозим булган ҳаракат техникасини секин ушлаштиради.

Гимнастика машклари ҳаётимми? Албатта! Оддий мисол: иш бош ланишидан олдинги бажариладиган гимнастика толикишнинг, чарчаш нинг олдини олади, организмнинг юкори иш қобилиятини тامينлайди.

Сузиш мувозанат саклаш апарати (мияча) функциясини яхшилади ган энг яхши восита деб исботланган. Гимнастика жихози - “Кон”даги хил ма-хил машқлар вазнсизлик шароитида, парашют билан сакраш, сувости ишларига осон мослаштиради. Ташки қуринишидан бу машқлар ҳаётим-амалий эмасдек туюлса-да, аслида... . Яна мисол, самолёт ва космик кеманинг учуш тезлиги жуда юкоридир. Уларнинг бошқарувчила ри организмда қутилмаганда хилма-хил узғаришлар руй беради - маълум вақт ичида мияга бирданига қон бўрмай қолади ёки оз боради. Сабаби бо симнинг юкори ёки қамлиги, тезликнинг ута юқорилигидир. Бу таъсирдан тез қутулишни эса яхши ривожланган тана мускулларигина уддалайди, тана мускуллари эса жисмоний машқлар билан шугулланиш оркали ривожлантирилади. Демак, жисмоний тарбия ҳаётим ва зарурий. Вазн сизлик гавдани бошқаришни талаб қилади . Батута, Лопинг ва бошқалар даги машқлар космонавтлар тренировка машғулотларининг асосини таш қил қилади. Хар қайси индивид ташки таъсир ёки қаршилиқни енгиш учун уз жис мидаги маълум сифатни намоён қилади. *Ташки таъсирга қарши мускул зуриқиши оркали ҳаракат фаолияти- шахснинг қучи, унинг қуч қобилияти деб аташ қабул қилинган.* Шугулланувчи машғулот пайтида уз танаси тинч турган қолдан спорт снарядига (улоқтиришда), уз танасини ҳаракатлан тириш максади(гимнастика машқлари ва бошқалар)да, айлан тириш, сил житиш, қутаришга интилса, айрим қолларда унинг тесқариси, тананинг узи, ёки уни булагига ташки қуч таъсир этиши билан унинг статитик қола тини бузиб уз гавдасини олдинги(дастлабқи) қолатини ушлаб туришга ури нади. Боксқини рақибқи муштанинг зарқи, қурашқини рақибқи томонидан қуч ишлатиб уни танасини айрим булақларини эғишга дош бериши тана қолатини узғартирмаслик оркали руй беради. Бунда шугулланувчи ва унинг рақибқи маълум даражада қаршилиқларни, оғир ликларни енгиш ва қутаришда маълум даражада қуч сифатини намоён қилади.

Илмий тушунча тарзида қуч имқонияти бориқа узининг аниқ таъ рифига эға булиши ва фарқланиши лозим:

1) ҳаракатнинг механик характеристикаси сифатидаги қуч (“танага “m” массасидаги “F” қучининг таъсири...”);

2) инсон жисмидаги жисмоний сифат тарзидаги куч (масалан, “ёшнинг улгайиши билан кучнинг ривожланиши; спортчи кучини спорт билан шугулланмайдиганларга нисбатан куп булиши...” ва х.к.).

Бу сифатнинг психофизик механизми мускул зурикиши нинг бошка рилиши(регуляцияси) ва уларнинг иш тартиби (режими) билан алокадор. Мускулнинг таранглашиши инсоннинг кучини намоён булишига олиб келади. Рухий зурика олиши ва харакатни маълум тизимда бажариш марказий хамда периферик нерв системаси, хусусан, нерв марказларидан мускулларга келаётган сигналларга ва мускулларнинг уз хизмати хола тига боглик. Умуман, мускул таранглиги - зурикиши(куч намоён кила олиши) куйи дагилар га караб аникланади;

1) марказдан мускулларга келаётган импульсларнинг частотасига (импульс частотаси канча катта булса, мускул шунчалик зур даражада узининг таранглигини оширади) кура;

2) зурикишга кушилган харакат бирлигининг сони билан;

3) мускулнинг кузгалувчанлиги ва ундаги кувватнинг манбаи миқдорига караб.

Мускул зурикиши-куч намоён килиши уч хил режимда руй бериши мумкин: а)узунинг узунлигини узгартирмай(с т а т и к, и з о м е т р и к режимда); тананинг турлича холатлард (позалар)да ушланиши ва х.к.лар учун кулланади; б)узунлигини камайишига хисобига руй берадиган, бар дош бериш билан(м и о м е т р и к), лекин зурикиш бирдай - узгармай туради, бундай режим циклик ва баластик харакатлардаги мускул кискариши фазаларига мувофик келади; в) мускулни чузиш вактида унинг узайиши хисобига (ён бериш, буш келиш- п л и о м е т р и к) куч содир булади. Утириб туриш, улоктуриш, депсинишда мускул кискариши учун шу куч намоён булади.

Бардош бериш билан, ён бериш, бушаштириш билан куч намоён килишни динамик режимдаги куч деб аташ кабул килинган. Шундай килиб бундай шароитларда максимал кучни кулами турлича, кайд килинган куч намоён килиш нинг асосий хиллари куч кобилятининг классификацияси сифатида кабул килинган.

Куч кобилятларининг турлари мускул зурикиши тартибининг комбинациялаштира олиш характерига караб фаркланади. Статик режимда ва секинлаштирилган харакатларда намоён буладиган ш а х с и й - к у ч к о б и л и я т л а р и в а т е з л и к - к у ч и хисобига содир буладиган куч(динamik куч), яъни тез бажариладиган харакатларда ишлатилади. Бошқачаси га бунда ш и д д а т(портлаш) к у ч и деб хам аталади, бунга киска вақт ичи да энг куп даражада куч намоён кила олиш кобиляти деб каралади. Сак рашларда бу сакровчанликда намоён булади.

Инсоннинг куч намоён кила олишдаги асосий фактор - мускул зурикиши, лекин унинг танасининг массаси (вазни) хам маълум даражада роль уйнайди. Шунга кура, а б с о л ю т в а н и с б и й к у ч деб хам фаркланади. Биринчисида инсоннинг танаси вазнини хисобига ошмай, кандайдир бир харакатда куч намоён кила олиши тушунилса, иккинчисида

унинг тана ваз ни хар бир килограммига тугри келадиган килиб намоён килинадиган меъёри тушунилади.

Кучни улчаш. Абсолют куч инсон динамометрияси курсаткичлари ва бошкаларга асосланиб кутара оладиган (намоён кила оладиган) у учун чегара хисобланган куч. Нисбийси эса абсолют кучнинг шахсий вазнига (тана огирлигига) нисбати билан улчанади. Вазни турли хил, лекин бир хил даражада шугулланганликка эга булганларда абсолют куч тана вазнининг ошиши оркали купаяди(ортади), нисбий куч эса камаяди. Буни шундай тушуниш лозимки, тана улчовининг кушилиши билан унинг огирлиги катта пропорцияда мускул кучига нисбатан ортиб кетади.

Катор спорт турларида(масалан, улоктиришда) ютук абсолют куч хисобибагина кулга киритилади. Кайсики тана вазни чегараланадиган, вазни хисобига олинадиган турларда ёки тананинг куп мароталаб урни алмаштирилиб туриладиган спорт турларида(масалан, гимнастикада) ютук нисбий куч билан кулга киритилади. Кучнинг намоён булиши харакатнинг биомеханик шароитига тугридан-тугри боғланган: елка суягининг ва бошка гавда ричагининг узунлиги, мускулларнинг физиологик - йугон ёки ингич галиги, чузилув чанлиги, чайир ёки муртлиги ва х.к.ларида эътиборга олинади.

Кучни ривожлантириш методикаси ва воситалари. Кучни ривожлантириш учун юкори каршилик билан бажариладиган машклардан фойдаланилади. Улар икки гуруҳдан иборат:

1. Ташки каршилик билан бажариладиган машклар. Каршилик сифатида жисмлар вазни (гирлар, тошлар, штанга ва бошкалар), ракибининг каршилигидан, узига узининг каршилиги, бошка жисмлар каршилигига (пружинали эспандерлар, резинали бинт, махсус мослама станоклар) ташки мухит каршилиги(кумли йулкада, калин корда югуриш ва бошкалар)дан фойдаланилади.

Хулоса

Хулоса килганда, шахсни хар томонлама ривожлантириш принципи ижтимоий ҳаётга - ишлаб чиқариш ва ҳарбий ишини амалга оширадиган хар томонлама ривож анган шахсга талабни оширади. Бундай хар томонлама жисмоний, маънавий ривожланганларни тарбиялаш мамлакат иктисодиёти ва мудро фаасини таъминлашда муҳим роль уйнайди.

Маромли, меъёрида эркин ҳаракатлар қилиш - яъни жисмоний машқлар билан шугулланиш касалликни йукотиш учун ҳеч қандай даволанишга заруриятнинг вужудга келтирмаслигини айтиб утади. Эркин, меъёридаги маромли ҳаракат узлуксиз чуқур нафас олишни йулга қуяди. Бу дегани, организм мускуллари ва туқималарига етарли даражада таъминлайди. Машқ қилган, машқ қурган организм узидаги “ортик”чанинг вужудга қелиши , унинг чиқариб ташланишига ортикча энергия сарфламайди.

Таълим жараёнида машқ қилишнинг меъёрини топиш ва унинг сало матлик учун таъсирини аниқлай олиш, тарбия жараёнининг муҳим қур сатмасига, керак бўлса, низомига айланиши лозим. Жисмоний тарбиянинг юқорида қайд қилинган принциплари қатори соғломлаштиришга йуналтиришнинг амалий самараси қаттадир.

Шунинг учун жисмоний тарбия тизимининг умумий принципларига риоя қилиш жисмоний тарбияни амалга ошираётган мутахассисдан шугул ланувчилар соғлигини эътиборга олишни муҳим аҳамияти борлигини тақидлайди.

Бундан қелиб чиқадики, педагог жараён давомида учала принципга уз вақтида риоя қилинса, қуйилган талаблари муқаммал бажарилса, жисмоний тарбия жараёнининг самарадорлиги ортади.

Психологик ва педагогик тадқиқотларга қараганда шахсга ташқи омиллар таъсири у хоҳ ижобий, хоҳ салбий таъсир кўрсатсин, тарбияланувчи тарбиясида улар таъсир кўрсатади. Тарбияланувчининг шахсий тажрибаси ва эҳтиёжлари ташқи таъсирга муносабатни белгилаб беради ва унинг ҳулқига таъсир этади. Шунинг учун тарбияланувчи фаолиятини уюштиришнинг ўзигина қифоя қилмайди. Тўғри тарбиялаш учун тарбияланувчининг бу фаолиятга нисбатан қалбидан пайдо бўладиган муносабатни, турли хил кечинмаларни қандай англашни, ҳис қилишни ҳамда улардан ўзи учун нималарни мақсад қилиш олганлигини билиш зарур.

Тарбия жараёнида тарбияланувчининг онгигина эмас, балки, ҳис туйғуларини ҳам ўстира бориш, унда жамиятнинг шахсга қўядиган ахлоқий талабларига мувофиқ келадиган ҳулқий малака ва одатларни ҳосил қилиш лозим. Бунга эришиш учун талабанинг онгига (таълим жараёни асосида) ҳиссиётига (дарсада ва турли синфдан ташқари ишларда) ва иродасига (фаолиятни уюштириш, ҳулқини идора қилиш жараёнида) системали ва мунтазам таъсир этиб борилади. Талабани тарбиялашда буларнинг биронтаси (онги, ҳиссиёти, иродаси) эътибордан четда қолса мақсадга эришиш қийинлашади. Шунинг учун тарбия жараёни кўп қиррали ва мураккаб жараён деб юритилади.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Каримов И.А. Юксак маънавият-енгилмас куч.-Т.:”Маънавият”, 2008й.
2. Каримов.И.А. Мамлакатимизда демократик ислохотларни янада чуқурлаштириш ва фуқаролик жамиятини ривожлантириш концепцияси Т. 2011й.
3. Каримов И.А. Асосий вазифамиз – Ватанимиз тараққиёти ва халқимиз фаровонлигини янада юксалтиришдир. – Тошкент: Ўзбекистон, 2010й.
4. Усмонжоджаев Т.С. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент. 1976 й.
5. Турсунов У.Т. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси.Кукон 1992 й.
6. Абдуллаев А.А. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси Фаргона 2000й.
7. Интернет ресурси: <http://www.referat.ru>; www.inter-pedagogika.ru; www.school.edu.ru; www.inter-nastavnik.iatp.bu

Мавзуга оид саволлар:

1. Шахсни ҳар томонлама ривожлантириш принципи
 2. Тарбияни турли томонларини бирлиги
 3. Умумий жисмоний тайергарликни таъминланганлиги
 4. Жисмоний тарбия жараенида ахлокий тарбия
 5. Жисмоний тарбия шахсни гармоник ривожлантириш фактори сифатида
 6. Шахсни гармоник ривожлантиришга йуналтирилиши
 7. Соғломлаштиришга йуналтирилганлиги принципи
 8. Тиббий ва педагогик назоратнинг бир бутунлиги ва мажбурийлиги
 9. Валеология фани
 10. Рекреация - нагрузкадан сунг кучини тиклаш максадидаги дам олиш.
 11. Даволаш физкультурасини воситалари
- Болаларни соғломлаштиришда жисмоний тарбияни мустиқил шакллари