

**O`zbekiston Respublikasi Oliy va o`rta
maxsus ta'lim vazirligi**

**Z.M.Bobur nomli
Andijon Davlat Universiteti**

Jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari kafedrası

LABORATORIYA MASHG`ULOTLARI



Andijon 2007

2-Mashg`ulot: Jismoniy harakatlarga o`rgatish va jismoniy fazilatlarni rivojlantirish (4 soat)

Mashg`ulot maqsadi: Jismoniy tarbiyada xarakatlarga o`rgatish jarayonlari va bosqichlarini hamda jismoniy fazilatlarni rivojlantirish uslublarini o`rganish.

Kerakli jixozlar: Ta'lim muassalarida jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish bo'yicha me'yoriy hujjatlar, sport jixozlari va anjomlari, trenajerlar va espanderlar.

Mashg`ulot mazmuni: Laboratoriya mashg`ulotida talabalar sport turlariga muvofiq holda jismoniy va sport xarakatlariga o`rgatish bosqichlarini, harakat malaka va ko`nikmalarni shakllantirish ahamiyatini o`rganadilar. Jismoniy fazilatlar va ularni rivojlantirish usublari hamda jarayonlarining mohiyati o`rganiladi.

Bilim va tajribalar asosida egallagan harakat malakalari-harakat faoliyati jarayonida harakatlarni ixtiyoriy bajarish qobiliyatidir. Demak, harakatlarni bilish, ularni bajara olish qobiliyati harakat malakasi bo`la oladi. Harakatli mashqlarni ko`p marotaba stereotip tarzda takrorlash ko`nikma hosil qilishga olib keladi. Bunga takrorlash vaqtida harakat tuzilishiga jiddiy o`zgarishlar kiritilmagan va harakat bir xil sharoitlarda bajarilgan taqdirdagina erishiladi. Harakat ko`nikmasini bir butun harakat aktida harakatlarni boshqarishning avtomatlashgan usuli sifatida ta'riflash mumkin. Harakatlarni har qanday sharoitda va texnik-taktik jihatdan samarali bajara olish qobiliyatini harakat ko`nikmasi deb atash mumkin.

Harakatlarga o`rgatish bosqichlari: Dastlabki o`rganish-bu o`rganish jarayonida harakatni umumiy tarzda bajarish malakasi tarkib topadi. O`rgatishning bu bosqichidagi maqsad harakat faoliyatini umumiy tarzda bajarish malakasini tarkib toptirishdir. O`rganuvchilar yangi harakat texnikasining negizini o`zlashtirib olishi kerak. Bir xil holda bunday malakalar jismoniy tayyorgarlik jarayonida hosil qilinganda mustaqil ahamiyatga ega bo`lib texnika takomillashmagan sharoitda ham ko`nikmaga aylanish mumkin.

Chuqurroq-mukammal o`rganish, bunda harakatni zarur darajada aniq bajarish malakasi hosil bo`ladi. Bu o`rgatish bosqichi oldida turgan maqsad ilgari hosil qilingan malakani aniq, butun qismlargacha qayta ishlab chiqilgan malaka darajasiga etkazishdan iboratdir. Dastlabki o`rgatish ko`proq harakatni texnikasi asosini o`rganishdan iborat bo`lgan bo`lsa, ikkinchi bosqichda esa bu asos mukammal o`rganiladi va uning detallari aniqlanadi. Mukammal o`rganish bosqichi murakkab harakat aktini vaqtli, fazoviy kuch xususiyatlarini aniqlash bilan ta'riflanadi.

Mukammal o`rganish bosqichida o`rganish uslubiyoti quyidagi xususiyatlar bilan karakterlanadi. O`rganuvchida onglilik va faollilik ortadi. O`z faoliyatlarini baholash natijalarini tahlil qilish ishtiyoqi uyg`onadi. Mukammal o`rganish bosqichida ko`rgazmalilik ilgari idrok etilgan harakatlarni detallashtiruvchi shuningdek, umumiy tushunchalarni konkretlashtiruvchi usullarni tanlash bilan ta'minlanadi. Mukammal o`rganish bosqichida harakatlarni bajara olish va individuallashtirish birinchi navbatda topshiriqlarning izchilligi va har bir

o`quvchining materialni o`zlashtirish xususiyatlarini hisobga olib, qo`shimcha mashqlar kiritish bilan ta'min etiladi. Mukammal o`rganish bosqichida sistemalilik tamoyilini amalga oshirish shu bilan harakterlanadiki, takrorlash soni bir seriyada ham, butun mashg`ulot davomida ham asta-sekin oshib boradi.

Harakat malakalarini mustahkamlash va yanada takomillashtirish, bu harakat ko`nikmasining paydo bo`lishi, shuningdek, undan har xil sharoitlarda foydalana olish bilan bog`liqdir. O`rgatishning oxirgi bosqichi vazifasi olingan malakani ko`nikmaga aylantirish, o`rgatilgan harakatni har xil sharoitlarda qo`llanishning qo`shimcha malaka va ko`nikmalarini hosil qilishdan iborat. Jismoniy tarbiya jarayonining umumiy yo`nalishga qarab bu bosqichga ajratilgan vaqt har xildir.

Laboratoriya mashg`ulotlarida ba'zi sport turlari xarakatlarining bir biriga muvofiq bo`lishi va aksincha sport mashqlari va xarakatlarning o`zaro zid bo`lishi xam o`rganiladi. Sport o`yinlari turlari barcha xarakatlarga muvofiq bo`ladi. Gimnastika xarakatlari akrobatika mashqlariga muvofiq bo`lishi, engil atletikadagi yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlardagi xarakatlarining bir xil shaklda bo`lishi, suv sporti turlari xamda kurash va yakka kurash usullaridagi xarakatlarni o`zaro bog`liq bo`lishi xam ko`nikmalarining ijobiy aloqasini ta'minlashi va takomillashtirishi o`rganiladi.

Laboratoriya mashg`uloti davomida sport turlariga muvofiq jismoniy fazilatlarni rivojlanish sabablari va moxiyati shuningdek sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg`ulotlari jarayonlari xam taxlil etiladi. Har bir jismoniy harakatlar insonning jismoniy fazilatlari namoyon bo`lishi hisobiga bajariladi. Hammada jismoniy fazilatlar oz miqdorda bo`lsa ham rivojlangan bo`ladi. Jismoniy fazilatlar maxsus yo`naltirilgan mashg`ulotlar yordamida rivojlantiriladi va takomillashtiriladi. Hozirgi kunda insonning jismoniy fazilatlari kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik fazilatlariga bo`linadi.

Kuch fazilati: Kuch tushunchasi har xil ma'noda qo`llaniladi. Lekin uning ilmiy ma'nosi tashqi ta'sirlarini engishga qaratilgan muskul kuchlanishi deb qabul qilinadi. Kuchni tashqi qarshiliklarni muskul kuchi yordamida engish qobiliyatiga qarab aniqlash mumkin. Tashqi qarshiliklarni enguvchi ishlarda harakatlarga qarshi yo`naltirilgan kuchlarni, yon beruvchi ishlarda esa harakat yo`nalishi bo`yicha ta'sir etuvchi kuchlarni qarshilik kuchi deb tushuniladi.

Turli vazndagi kishilarning kuchini taqqoslash uchun nisbiy kuch deb ataladigan kuch tushunchasidan foydalaniladi. Nisbiy kuch deganda o`z vaznining bir kilogramiga to`g`ri keladigan kuch miqdori tushuniladi. Absolyut kuch esa muskul to`qimalarining namoyon etuvchi kuchlanishi hisoblanadi va dinamometrlarda o`lchanadi. Jismoniy tayyorgarligi bir xil bo`lgan lekin vazni har xil kishilarda vazn og`irlashib borishi bilan absolyut kuch ortadi, nisbiy kuch esa kamayadi. Absolyut kuch sportning og`ir atletika turi bilan shug`ullanuvchilar uchun muhim hisoblansa, nisbiy kuch tanani boshqarish muhim bo`lgan sport turlari gimnastika, akrobatika uchun katta ahamiyatga ega.

Kuchni rivojlantirish: Kuchning rivojlantirishdagi umumiy vazifa uni harakatlarini bajarishda yuksak darajada namoyon etishni ta'minlashdir. Kuchni rivojlantirishdagi xususiy vazifalarga kuchning asosiy turlarini, statik dinamik kuchlanish, kuch talab etuvchi kuchlanish, tezkor kuch talab etuvchi kuchlanish,

qarshiliklarni enguvchi kuchlanish, yon beruvchi kuchlanish, qobiliyatlarni takomillashtirish. Qarshiligi oshirilgan mashqlar-kuchni ko'paytiradigan mashqlar kuch rivojlantirish vositasi hisoblanadi. Ular ikki guruhga bo'linadi.

1. Tashqi qarshiliklarni engish bilan bajariladigan mashqlar:

- a) buyumlarning og'irligi,
- b) sherigiga qarshilik ko'rsatishi,
- v) elastik buyumlarning qarshiligi,
- g) tashqi muxit qarshiligi.

2. O'z vazni bilan og'irlashtirib bajariladigan mashqlar.

Bunda buyumlar og'irligi bilan mashqlardan ham foydalaniladi.

Tezkorlik fazilati: Tezkorlik deganda kishidagi harakatlarning tezlik karakteristikasini, shuningdek, harakat reaksiyasining vaqtini belgilovchi funksional xususiyatlar tushuniladi.

Reaksiyalar oddiy va murakkab bo'ladi. Oddiy reaksiya oldindan ma'lum bo'lgan signal ilgaridan ma'lum bo'lgan harakat bilan javob berishdir. Reaksiyalarning qolgan barcha tiplari murakkab reaksiyalardir. Tezkorlikni juda ko'pi oddiy reaksiyalar uchun harakterlidir: Oddiy reaksiya tezkorligini rivojlantirishda bir necha uslublardan foylaniladi. Bulardan eng ko'p tarqalgani to'satdan paydo bo'ladigan signalga yoki vaziyatning o'zgarishiga qayta, mumkin qadar tezroq, reaksiya ko'rsatish uslubidir. Bu uslub yangi shug'ullanuvchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda tez orada ijobiy natijalar ko'rsatadi.

Tezkorlikni rivojlantirish: Reaksiya tezkorligi katta ahamiyatga ega bo'lgan hollarda uni takomillashtirish uchun maxsus uslubiyotlardan foydalaniladi. Bu uslubiyotlardan biri-analitik yondashish uslubiyoti-reaksiya tezkorligini engillashtirilgan sharoitlarda va undan keyingi harakat tezligini takomillashtirishdan iboratdir.

"Sensomotor uslubiyoti"-reaksiya tezkorligi bilan sekundning o'ndan bir va xatto yuzdan bir bo'lagigacha qisqa muddatli intervallarni farq qila bilish kobiliyatining mustaxkam aloqasiga asoslangan. Vaqt mikrointervallarini yaxshi idrok qiluvchi kishilarda odatda reaksiya tezkorligi yuqori bo'ladi.

Murakkab reaksiya tezkorligini rivojlantirish. Harakatdagi obektga bo'ladigan reaksiya yakkama-yakka olishish mashqlari va sport o'yinlarida ko'proq uchraydi. Harakatdagi obektdagi reaksiya ko'rsatishda katta tezlik bilan harakat qilayotgan buyumni ko'ra bilish asosiy ahamiyatga ega. Trenirovka talablari harakatdagi buyumni tezligini oshirish, obektning to'satdan paydo bo'lishi, sportchi bilan buyum o'rtasidagi masofani qisqartirish xisobiga oshiriladi. Maksimal tezlikda bajarish mumkin bo'lgan mashqlardan tezkorlikni rivojlantirish vositasi sifatida foydalaniladi.

Chidamlilik fazilati: Agar kishi biror bir og'ir ishni bajarayotgan bo'lsa, u birmuncha vaqtdan so'ng bu ishni bajarish tobora qiyinlashib borayotgani seziladi. Chetdan qaraganda bu kishining holati ancha o'zgarganligi ko'rish mumkin. Bu o'zgarishni mimika muskullari kuchlanishida, ter paydo bo'lishida kurish mumkin. Uning organizmida birmuncha jiddiy fiziologik o'zgarishlar ham ro'y beradi. qiyinchiliklar ko'payib borishga qaramasdan, kishi iroda kuchi xisobiga dastlabki ish intensivligini birmuncha vaqt saqlab turishi mumkin. Bunday holatni

kompensatsiyali charchoq fazasi deyiladi. Agar, iroda kuchi ortganiga qaramay ish intensivligi pasaysa, dekompensatsiyali charchoq fazasi boshlanadi. Biror bir faoliyatda charchoqqa qarshilik ko`rsatish qobiliyati chidamlilik deb ataladi.

Chidamlilikni rivojlantirish: Chidamlilikni rivojlantirish jarayonida organizmning umumiy chidamlilikni va maxsus chidamlilikni belgilaydigan vazifalarni hal etish talab qilinadi. Ular mashqlarning intensivligi, davomiyligi, takrorlashlar soni va dam olish, aerob va anaerob imkoniyatlarni oshirish shakllarida tashkil etiladi. Mashqning davomiyligi o`tiladigan bo`lakning uzunligi va masofa bo`ylab siljish tezligi bilan aniqlanadi.

Aerob imkoniyatlarni oshirish uslubiyoti. Aerob imkoniyatlarini oshirishda bir me'yorda mashq qilish uslubidan, shuningdek, takroriy va o`zgaruvchan mashq uslublaridan foydalaniladi. Aerob imkoniyatlarini oshirish uchun takroriy va takroriy o`zgaruvchi mashq uslublaridan foydalanishda asosiy vazifa ishlash bilan dam olishning eng yaxshi variantini tanlashdan iborat.

Anaerob imkoniyatlarni oshirish uslubiyoti. Anaerob imkoniyatlarni oshirishda vosita sifatida odatda tegishli intensivlikdagi sikllik mashqlardan foydalaniladi. Bo`laklar uzunligi ish vaqti taxminan 3-8 sek bo`lishini xisobga olgan holda tanlanadi. Dam olish intervallari kislorod etishmasligining xisobga olgan holda, taxminan 2-3 min teng bo`lishi kerak. Dam olish intervallarini faqat takrorlash seriyalari orasidagi tanaffus vaqtidagina boshqa ish turlari bilan to`ldirish foydalidir. Takrorlashlar soni shug`ullanuvchilarning tayyor ekanlik darajasiga qarab belgilanadi.

Chaqqonlik fazilati: Engil atletika yo`lkasida yugurish, engil atletikadagi uloqtirish va sakrashlar, gimnastika mashqlari, tekis joyda yurish birinchi gruppaga; kross va sport o`yinlari esa ikkinchi gruppaga misol bo`ladi. Chaqqonlikni yangi harakatlarni tezda o`zlashtirib olish qobiliyati, harakat faoliyatini to`satdan o`zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq ravishda tez qayta qurish qobiliyati deb atash mumkin. Chaqqonlikning hayotiy muhim turi gavdaga nisbatan kam harakatda bo`lib qo`llar bilan aniq harakatlar bajarishdir. Chaqqonlikning fiziologik asoslari, analizatorlar orqali qabul qilingan ma'lumotlar markaziy nerv sistemasida tahlil etilib muskullarga uzatiladi va buyruq bo`yicha muskullar ish bajaradi.

Chaqqonlikni rivojlantirish: Chaqqonlikni rivojlantirishning asosiy yo`li yangi hilma-xil harakat ko`nikma va malakalarini o`rganib olishdir. Bu harakat malakalarning ortib borishiga sabab bo`ladi va harakat analizatorining funksional imkoniyatlariga samarali ta'sir etadi. Chaqqonlikni oshirishga qaratilgan yuklamalarning o`zgarishi, shug`ullanuvchilar engib oladigan koordinatsion qiyinchiliklar ortira borish yo`li bilan sodir bo`ladi. Bu qiyinchiliklar asosan quyidagi talablardan tashkil topadi: harakatlarning aniq bo`lishi; ularning o`zaro muvofiqligi; sharoitning to`satdan o`zgarishi. Chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tez charchashga olib keladi.

Egiluvchanlik fazilati: Egiluvchanlik deganda tayanch-harakat apparatining morfofunktsional xususiyatlari tushunilib, bu xususiyatlar shu apparat zvenolarning harakatchanligini belgilaydi. Harakatlarning maksimal amplitudasi egiluvchanlikning o`lchovi bo`lib xizmat qiladi. U burchak o`lchovlarda yoki

chiziqli o`lchovlarda ifodalanadi. Egiluvchanlik aktiv va passiv bo`ladi. Egiluvchanlik muskul va to`qimalarning elastikligiga bog`liq. Muskullar elastiklik xususiyatlari markaziy nerv sistemasining ta'sirida o`zgarishi mumkin. Musobaqalardagi ruhiy ko`tarinkilik egiluvchanlikni orttirsas, o`zini yo`qotib qo`yish holati egiluvchanlikni kamaytiradi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish: Egiluvchanlikni harakatlarni erkin bajarishni ta'minlaydigan darajada rivojlantirish maqsadga muvofiq. Bunda egiluvchanlik miqdori harakat bajariladigan maksimal amplitudadan ortiqroq bo`lishi kerak. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun harakat amplitudasi oshirilgan mashqlarda foydalaniladi. Ular 2 guruhga-aktiv va passiv harakatlarga bo`linadi. Aktiv harakatlarda biror bo`g`indagi harakatchanlikning ortishi shu bo`g`indan o`tadigan muskullarning qisqarish xisobiga ro`y beradi. Passiv harakatlarda tashqi kuchlardan foydalaniladi.

Aktiv mashqlar bajarilish karakteriga ko`ra bir-birlaridan farq qiladi: bir fazali mashqlar va prujinasimon mashqlar; silkinish mashqlari; yuklama bilan yuklamasiz bajariladigan mashqlar. Bularndan tashqari, maksimal amplituda sharoitda gavdaning harakatsiz holatini saqlab turadigan statik mashqlar ham shu gruppaga kiradi. Passiv statik mashqlar aktiv egiluvchanlikni rivojlantirish uchun dinamik mashqlarga qaraganda unchalik samarali emas, lekin passiv egiluvchanlikda yuqori ko`rsatkichlarga erishish imkonini beradi.

Egiluvchanlik mashqlari jismoniy tarbiya darslarining yoki sport trenirovkasi mashg`ulotlarining asosiy qismida bajariladi. Chunki u vaqtda organizm etarli darajada qizigan bo`ladi. Shuning uchun egiluvchanlik mashqlari bilan mustaqil shug`ullanishda organizmni qizdirib olishga ahamiyat berish kerak. Bolalik va o`smirlik yoshida tayanch harakat apparati tizimi egiluvchanligidan foydalanib shu davrda egiluvchanlik fazilatini rivojlantirishga katta e'tibor berish kerak.

Jismoniy fazilatlarni rivojlantirishda yosh va jins ko`rsatkichlari, xamda jismoniy qobiliyatlar va jismoniy tayyorgarliklar ahamiyati xam laboratoriya mashg`ulotlarida o`rganiladi. Jismoniy fazilatlarni rivojlantirishda qo`l bola jixozlardan foydalanish mutaxassislik bo`lmagan sport mashqlarini bajarish va ularning jismoniy tayyorgarlikni ta'minlashdagi roli xam laboratoriya mashg`ulotlarida taxlil etiladi.

Shu bilan birga laboratoriya mashg`ulotlari davomida sport mashqlari va xarakterlarining ko`nikmalarini salbiy ta'sirlari o`rganiladi. Sport o`yinlari turlari bilan shug`ullanuvchilarda xamda og`ir yuk ko`taruvchi va atletizm bilan shug`ullanuvchilarda gimnastika va akrobatika mashqlarini bajarishda qiyinchiliklar paydo bo`lishi va aksincha gimnastika, akrobatika bilan shug`ullanuvchilarni sport o`yinlari xarakterlarini bajarishda xatolar yuzaga kelishi sabab va moxiyatlari xam laboratoriya mashg`ulotlarida taxlil etiladi. Mashg`ulotlar davomida ko`nikmalarining salbiy ta'sirini bartaraf etish uchun olib boriladigan tadbirlar va mashg`ulotlar tahlil etiladi. Sport o`yinlari va atletizm bilan shug`ullanuvchilarni gimnastika va akrobatika mashg`ulotlariga jalb etish, shuningdek gimnast va akrobatlarni sport o`yinlari mashg`ulotlarida qatnashishlarini ta'minlash jarayonlari o`rganiladi.

Laboratoriya mashg`ulotda jismoniy harakatlarga o`rgatish jarayonlari va bosqichlari hamda harakat malaka va ko`nikmalarini shakllantirish, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish bo`yicha jadval chizmalar tayyorlanadi. Jismoniy harakatlarga o`rgatish, harakat malaka va ko`nikmalarni rivojlantirish hamda jismoniy fazilatlarni rivojlantirish bo`yicha maxsus va yordamchi jismoniy mashqlarning shakllari hamda turlari ilovada beriladi.