

**УЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА УРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

НАВОИЙ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ

А.С.АХМЕДОВА

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ФАНИДАН
МАЪРУЗАЛАР МАТНИ**

(1-қисм)

НАВОИЙ – 2010

ТУЗУВЧИЛАР:

А.С.АХМЕДОВА

Такризчилар:

п.ф.н: Ғ.М.Салимов Жисмоний тарбия назарияси
асослари ва кураш кафедраси мудири

п.ф.н: А.Қ. Нуруллаев Жисмоний тарбия назарияси
ва спорт турлари кафедраси мудири

Маърузалар матни олий ўқув юрларининг талабалари, жисмоний маданият ва жисмоний тарбия мутахассисига назарий ва амалий билимларини оширишда ва жисмоний тарбия жараёнини ташкил этиш масалаларида ёрдам беради.

1. МАВЗУ: ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА УСУЛИЯТИ ПРЕДМЕТИ

РЕЖА:

- 1. Жисмоний тарбия назариясининг манбалари**
- 2. Жисмоний тарбия назарияси ва усулиятини ривожланишининг даврлари**
- 3. Жисмоний тарбия назарияси ва усулиятининг бошқа фанлар билан боғлиқлиги**
- 4. Жисмоний тарбия назариясининг етакчи тушунчалари ва жисмоний тарбиянинг ижтимоий моҳияти**

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси фани мутахассисликка йуналтирилган ўқув предмети сифатида жисмоний тарбия мутахассислари учун фундаментал билимлар тизими, инсон жисмоний баркамоллиги ва унга эришиш ҳамда бошқаришнинг умумий қонуниятларини ўргатади.

Жисмоний тарбия назарияси илмий фан тарзида жисмоний тарбияга оид мавжуд фактларни изохлаб беради ва умумлаштиради. Амалий фан сифатида инсонни жисмоний камолотининг воситалари, жисмоний тарбияси шакллари ва унинг усулиятлари ҳақидагк амалий, назарий билимларни беради, ҳаётий-зарурий ҳаракат малакалари ва кўникмалари захирасини бойитади.

Жисмоний тарбия назарияси ва унинг амалиёти ҳамisha ривожланишда ва такомиллашиб боради. Амалиёт натижалари, илмий тадқиқот маълумотлари жисмоний тарбия назариясини ва услубиятини янгича тамоиллар ва конунлар билан бойита боради. Шунинг учун ҳам жисмоний тарбия назарияси ва усулияти предмети қотиб қолган, ўзгармас маълумотлардан иборат бўлиши мумкин эмас.

Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти *ижтимоий, табиий, педагогика* фанлари эришган ютуқларга таянади. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти ҳар қандай ҳолатда илмий педагогиканинг негизи ташкил этувчи энг умумий қонунлардан, тамоиллардан усулиятлардан фойдаланади, шу жумладан, барча спорт фанлари учун ҳам бу конунлар, коидалар мое келади ва ўзига хос маъно касб этади.

Ўқув фани сифатида шаклланиши ва унинг ривожланишига жамият аъзоларининг жисмоний тайёргарлигини ошириш мумкинлиги ҳақидаги назарий фикрнинг вужудга келиши за унга интилиш сабаб бўлди. Бу билан инсоннинг жисмоний ривожланишини бошқариш мумкинлиги ҳақидаги қоида ва конунлар ижтимоий меҳнат ва ҳарбий амалиётда юқори самара беришлиги исботланади.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикасининг мазмунига куйидагилар киради:

- жисмоний тарбия за уни ижтимоий ҳодиса тарзида жамият маҳсули тарбиянинг бошқа шакллари билан боғлиқлигига оид билимлар;
- жисмоний маданиятнинг максади, унинг умумий вазифалари ва назарий тамоиллари;
- жисмоний тарбиянинг воситалари ва уни усулиятларининг тамоиллари;

- ҳаракатга ўргатиш, ўқитишнинг услубиятлари;
- жисмоний сифатларни ривожлантириш;
- жисмоний машқлар ва уни ўқитиш жараёнининг тузил и ши;
- жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларини ташкиллашнинг шакллари;
- жисмоний тарбия жараёни ва уни режалаштириш;
- жисмоний тарбия услубиятининг хусусиятлари;
- мактабгача ёшдаги ва мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбияси;
- спорт тренировкаси жараёни характеристика. Педагогик жараён тарзида жисмоний тарбиянинг умумий

қонуниятлари жисмоний тарбия назариясининг ўрганиш пред мети ҳисобланади. Умумий қонуниятлар деганда, аҳолининг ҳар қандай табақасини: болалар, ўсмирлар, ёшлар, ўрта ёшдагилар, катталар ва қариялар ҳамда жисмоний машқлар билан шуғулланишни эндигина бошлаганларни, малакали спортчиларнинг жисмоний тарбиясининг хусусий томонлари тушунилади.

Бундан ташқари жисмоний тарбия усулиятлари жисмоний тарбияни ажратиб олинган айрим хусусий қонуниятларини ҳам ўрганиш предмента қилиб белгилайди ва педагогик жараённинг умумий қонуниятларини амалга оширишда «Умумий, махсус касб жисмоний тайёргарлиги», «Спорт тайёргарлиги» усулияти деб аниқ йўналишдаги методикалардан фойдаланади. Бундай усулиятларни ҳар бирини ичида ўзларининг хусусий усулиятлари мавжуд. Усулиятларининг турли-туманлиги шуғулланувчиларнинг қайси психологик типларга мансублигига, уларнинг ёши, жинси, қайси касб эгаси эканлиги ва танланган спорт мутахассислиги (мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбияси методикаси, аёллар жисмоний тарбияси методикаси ва ҳк.) га хос ва мое келиши керак.

Спорт педагогикасининг айрим фанлари (спорт ўйинлари, гимнастика ва ҳ.к. ларни ўқитиш) усулият усулияти алоҳида мустақил ажратилган илмий ва ўқув фанлари тарзида шакл ланган. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти фани эса уларни ягона назарий ва усулий асослар билан қуроллантиради, ўрганиш предмента харақтерига кўра педагогика фанлари

тизимдаги фан сифатида ўз коидаларини ижтимоий, психологик ва биологик факторлар ҳисобига тўлдирди.

1.Жисмоний тарбия назариясинининг манбалари

Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти фанининг ривожланиши ва такомиллаши учун куйдагилар асосий манба ҳисобланади:

- мамлакатимизда жисмоний маданият ва спортни юксал тиришнинг йўллари ва ҳозирги пайитдаги аҳволи ҳақидаги ҳуку мат қарорлари, қонунлари;
- жамиятнинг ривожланиши давомида инсонни ҳар томонлама камол топтириш ҳақидаги прогрессив таълимотлар. Бу таълимотлар инсоннинг ҳар томонлама ривожланиши ҳуқуқинигина овоза қилиш билан кифояланмай, унинг мазмунини очишга уриниш ҳамда шу ғояларни амалга ошириш йўллари назарий, амалий жиҳатдан асослашдан иборатдир;
- жисмоний тарбия назарияси ва усулияти соҳаси бўйича олиб борилган ва олиб борилаётган илмий изланишлар ва бошқа аралаш фанларнинг жисмоний тарбияга оид тўплаган назарий, амалий билимлари тизими;
- ижтимоий турмуш л^арзи унинг ҳаётий амагиёти тажрибаси,

жамиятнинг юқори жисмоний тайёргарликка эга бўлган кишиларга бўлган талабини қондириш бўйича тўпланган амалий тажрибалар;

- жамият аъзоларини жисмоний тарбия қонуниятларини билиши ва шу асосда инсон жисмоний камолоти тизимини тузиш ва уни бошқаришга оид билимлар;

- мавжуд жамият маънавиятининг бир бўлаги ҳисобланган жисмоний тарбия тизимига жисмоний маданият концепциялари;

- жисмоний тарбия практикаси — манба сифатида назарий қоидаларнинг ҳаётийлигини текширади, амалиётдаги туғилган оригинал ғоялардан фойдаланади ва улар эса тарбия назарияси ва усулияти ни бойитади;

- архив материаллари, шахсий кузатиш натижалари (кундаликлар, спортчилар ва уларнинг мураббийларининг режалари, мусобақа баённомалари, конспектлар, маъруза матнлари ва ҳ.к.лар) жисмоний тарбия назариясини бойитади ва унга манба бўлиб хизмат қилади;

- соғлом турмуш тарзи назарияси ва амалиёти тажрибаларининг назарий билимлари, одам экологияси.

2. Жисмоний тарбия назарияси ва усулиятини ривожланишининг даврлари

Жисмоний тарбия назарияси ва усулиятининг ривожланиши бир неча даврларни ўз ичига олади.

Биринчи давр - башарият тараккиётининг илк давридаги ҳаракат-фаолиятини организмга таъсири ҳақида энг дастлабки (эмперик) билимлар (Понамарев Н.И. 1975), уларнинг тўпланиши, «машқланганлик»нинг фойдасини сезиб, маъносига етиш ва тўпланган тажрибани авлоддан-авлодга узатиш усулларини англашга имконият яратилган «жисмоний машқлар» ни ва «жисмоний тарбия»ни пайдо бўлиши учун шарт-шароит яратилишига омилларни юзага келган даври.

Иккинчи давр — жисмоний тарбия жараёнида қўлланила бошланган биринчи усулиятларнинг яратилиши — қадимги Юнонистонда кулдорлик давлати даври за Ўрта асрни ўз ичига олади (Г.Д.Харабуга, 1974). Жисмоний тарбиядаги бу усулиятлар, тажрибалар орқали юзага келган бўлиб, философлар, педагоглар, врачлар одам организми фаолияти қонуниятлари билан унчалик таниш эмаслиги, ўрганиб улгурмаганликлари орқали жисмоний машқлар таъсирининг механизмини айтирли тушунтира олмас эдилар. Шунга кўра бу давр жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг фойдасини ташқи кўринишларга қараб баҳоланган давр деб қаралган. Бу даврда Юнонистоннинг жисмоний тарбия усулияти айтирли даражада кенг тарқалган бўлиб, у мавжуд зоситалар ва усулиятларни куч, чидамлилик ва бошқа ҳаракат сифатларини ривожлантириш учун уларни ягона тизимига бирлаштирган давр деб қаралган.

Ўрта асрнинг ўрталарида жисмоний тарбия усулиятларининг хиллари ортди. Гимнастика, сузиш, ўйинлар, камон отиш, отда чопиш, қиличбозлик бўйича дастлабки қўлланмалар пайдо бўлди. Аждодларимиз Абу Наср Фаробий, Абу Али ибн Сино, Абу Райҳон Берунийларнинг тан тарбиясига оид илмий дунёқарашлари вужудга келди (Усмонхўжаев Т.Н. 1995).

Учинчи давр — жисмоний тарбия ҳақидаги назарий билимларни интенсиз тўпланиши, уйғониш давридан XIX асрнинг охиригача бўлган даврни ўз ичига олади. Инсон тарбияси, уни ўқитиш, даволаш ҳақидаги фаннинг ривожланиши

философлар, педагог ва врачларнинг жисмоний тарбия муаммоларига эътибор кила бошлашлари даври, жисмоний тарбиянинг моҳияти ҳақидаги фалсафий, педагогик ва тиббий маълумотларнинг, билимларининг вужудга кела бошлаган даври. Бу маълумотлар ҳали турлича, чунки, кўпинча ўша даврда мустақилроқ саналган философия, педагогика, медицина фанлари таркибида вояга етар эди. Йўл-йўлакай, аммо зарур бўлган даражада бундай илмий фанларнинг вакиллари кўпинча ўз муаммоларини жисмоний тарбиянинг ролини ҳисобга олмай ҳал қилиш мумкин эмаслигини тушуна бошладилар. Янгиланиш давридаёқ педагог-гуманистлар ва ҳаёлий социалистлар жисмоний тарбияда бир бутун тарбиянинг мажбурий қисмлардан бири деб қарай бошладилар.

Жумладан, швецариялик демократ педагог И.Г.Песталоцци томонидан (1746-1827) болалар ҳаракат қобилиятини ривожлантириш учун тузилган жисмоний машқлар тизимида бўғинлар (суставная) гимнастика умумий педагогика назарияси ичида алоҳида ўринни эгаллайди. XVIII асрда анатомлар томонидан жисмоний машқлар «биомеханика»си бўйича изланишлар олиб борилди, 19 асрда эса жисмоний тарбия ҳақида илмий- назарий ишлар вужудга келди.

Жамият ҳаётида жисмоний тарбиянинг роли тарбиянинг синфий характерга эга эканлиги илмий асосланди. Тарбиянинг мазмуни очилди ва унда жисмоний тарбиянинг ўрни ҳамда шахсни ҳар томонлама ривожлантириш йўллари аниқланди.

Айнан шу даврда жисмоний тарбия назариясига асос солинди деб ҳисобга олиниб, шу соҳа бўйича илмий фаразлар ва билимлар тўпланиши орқали мустақил фан сифатида ажралиб чиқди.

Тўртинчи давр — 19 асрнинг охиридан илмий ва ўқув фани сифатида жисмоний тарбиянинг назарияси ва усулияти шакллана боради. Бу даврнинг характерли томони шундаки, фан сифатида жисмоний тарбия жамият ҳаётининг бошқа жабҳаларига ҳам таъсир кўрсата бошлади. Жисмоний тарбия соҳаси' назарияси олимларидан бири Петр Франсевич Лесгафт (1837-1909) ўзининг тарих, анатомия, педагогика, антропология, жисмоний тарбия методикасига оид асарлари билан ҳозирги замон жисмоний тарбия назарияси ва методикаси мустақил илмий-амалий исботлади.

Бешинчи давр — ривожланган мамлакатлар ва собиқ шўролар давлати олимларининг изланишлари даври бўлиб,

фаннинг интенсив ривожланиши материалистик диалектикага асосланган ҳолда ўша даврда прогрессив ҳисобланган усулиятларга таяниб амалга оширилди.

Жисмоний тарбия муаммоларини комплексли ҳал этишда бутун бир олимлар жамоалари, мутахассислаштирилган илмий ва ўқув муассасалари самарали меҳнат қилдилар. Амалий материалларнинг мўллиги, янги қонуниятларнинг очилиши, дастлабки ягона жисмоний тарбия назарияси ва усулиятининг дифференцияланишига олиб келди. Янги махсус фанлар «Жисмоний маданиятни ташкиллаш ва бошқариш», «Жисмоний машқлар биомеханикаси», «Спорт психологияси», «Спорт метрологияси», «Спорт физиологияси», «Даволаш физкультураси», «Жисмоний машқлар гигиенаси», «Валеология» ва бошқалар ажралиб чиқди. Юкоридаги фанларнинг айрим соҳалари жисмоний тарбия жараёнида бир неча аралаш фанларнинг билимларидан кенг фойдаланиш лозимлигини илмий-амалий исботлади. Масалан, болаларнинг спорт мутахассислиги муаммоси — бу фақатгина спорт

педагогикаси муаммосигина бўлиб қолмай, ижтимоий, психологик, социологик ва биологик муаммолардир. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти курси педагогик жараён муаммоларини умумий психология, педагогика, физиология ва бошқа фанларнинг далилларсиз тўла изоҳлаб, исботлаб олишни исботлади.

3.Жисмоний тарбия назарияси ва усулиятининг бошқа фанлар билан боғлиқлиги

Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти қатор илмий фанлар билан ҳамма вақт боғлиқ. Ҳар қандай фан факатгина ўзининг илмий изланишлари билан чегараланиб қолса тўлақонли натижа бера олмайди. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти бир неча фанлар кўшилиши орқали махсус педагогик муаммоларни ҳал қиладиган предметга айланган.

Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти *умумий педагогика, психология, инсон умрининг ёши даврларининг физиологияси* ва *жисмоний тарбия психологиясининг* илмий изланишлари натижаларидан фойдаланади. Айниқса, *спорт педагогикаси* барча фанлар билан узвий боғланган. Олдинги ягона, бўлақларга бўлинмаган жисмоний тарбия назарияси ва усулиятидан алоҳида педагогик фанлари ажралиб чиқди, булар қаторида спорт педагогикаси фанлари ҳам, лекин уларнинг

сўнги ривожда бир-бири билан ўзаро узвий боғлиқлик намоён бўлди, жисмоний тарбия назарияси ва усулияти томонидан ишлаб чиқилган умумий қоидаларга таянишга тўғри келди. Олинган далиллар янги умумлаштиришлар учун аниқ материал вазифасини ўтади. Бу жисмоний тарбия жараёнидек бир бутун педагогик муҳитини ўз ичига олган кенг илмий изланиш ва ўқитиш предметидан аста-секинлик билан махсус спорт соҳаси фанлари ажралиб чиқа бошлаганлигидир: гимнастика, енгил атлетика, спорт ўйинлари фанлари ва бошқалар. Аммо жисмоний машқларнинг алоҳида турлари учун керакли бўлган, нисбатан умумий қонуниятлар, қайсики, ҳамма турлар учун таъсир кўрсата оладиганларигина алоҳида фан бўлиб ажралмади ва ажралиб чиқиши ҳам мумкин бўлмасди. Ана шунинг учун барча спорт фанлари учун умумий ва хусусий қонуниятларни ишлаб чиқиш ҳозирги замон жисмоний тарбия назарияси ва усулияти фанининг асосий мазмунини ташкил қилади.

Биология фани билан боғлиқлиги — жисмоний тарбия воситаларини шуғулланувчилар организмига таъсири реакциясини ўрганиш, жисмоний тарбия жараёнини самарали бошқаришда анатомия, физиология, биохимия, спорт тиббиёти фанларининг қонуниятларини ҳисобга олиш билангина амалга оширилиши мумкин.

Шуни эсда сақлаш лозимки, жисмоний тарбия назарияси ва усулияти фанини бошқа фанлар билан боғлиқлиги бир томонлама бўлмай, икки томонламалардир. Жисмоний тарбия ҳақидаги фаннинг ривожланиши аратш фанларга таъсир этмай қолиши мумкин эмас. Масалан, спорт назарияси ва амалиёти психологлар ва физиологларнинг болалар ва катта ёшдагилар организмнинг потенциал имкониятлари деган тасаввурига айтарли тузатишлар киритилишига олиб келди.

4.Жисмоний тарбия назариясининг етакчи тушунчалари ва жисмоний тарбиянинг ижтимоий моҳияти

У ёки бу касб эгалари ўзаро мулоқот давомида ўз касби ва хунарига оид

маълум тушунчалар ва иборалардан фойдаланадилар. Фаннинг маълум соҳасини ўрганиш ва уни ўзлаштириш ана шу етакчи тушунчаларнинг мазмунига боғлиқ. Уларнинг мазмуни ва хажмини аниқламай туриб, жисмоний тарбия назарияси ва амалиётининг кўпдан-кўп ҳодисалари ва масалаларини тўғри тушуниб олиш кийинлашади, жисмоний тарбия назарияси фанини муваффақиятли эгаллаб бўлмайди.

Жисмоний тарбия назарияси ва усулиятида қўлланиладиган етакчи тушунчаларга қуйидагилар киради: *жисмоний ривожланиш, жисмонан тайёргарлик, жисмоний тарбия, инсон жисмининг маданияти, спорти,* жисмоний камолот. Нима учун юқорида санаб ўтилган тушунчалар асосий тушунчалар дейилади-ю, бошқалари, масалан, *жисмоний машқ, жисмоний сифатлар, жисмоний билимлар* тушунчалари асосий тушунча деб ҳисобланмайди? Тегишли фаолиятни тўғри акс эттирадиган барча тушунчалар ўз аҳамияти жиҳатидан бирдек муҳимдир, булар тўғрисида дарсликнинг тегишли бобларида тўхталамиз. Биз эса инсон жисми тарбиясининг асосий, энг муҳим сифатлари умумлаштирилиб кўрсатилган тушунчаларига тўхталдик холос.

//Жисман ривожланиш инсон организмнинг аста-секинлик билан табиий шаклланиши — ташки кўринишини ва унинг хизматининг ўзгариши жараёндир. <,

Ривожланиш даври уч фазага ажратилади: унинг юқори даражаси, нисбатан стабиллашган (барқарорлик) ва инсон жисми имкониятларининг аста-секинлик билан пасайиши. У табиатнинг объектив қонунларига — организм ва унинг яшаш шароитларини бирлиги қонунига, хизмати ва тузилишининг ўзгаришларни бир-бирини тақозо этиш қонунига, организмда аста-секинлик билан миқдор ва сифат ўзгаришлари қонунига ва бошқа қонунларга бўйсунди. Бошқача айтганда жисман ривожланиш объектив ва биологик қонуниятлар мажмуасидан иборат. Булардан энг муҳими, муҳит ва организм ривожланишининг бир бутунлиги қонунидир.

Юқоридагиларни ўқувчиларга қўллаганимизда, ўқиш шароити, меҳнат ва мустақил ишлаш, дам олишни ҳисобга олишга тўғри келади. Буларнинг барчаси болаларнинг жисмоний ривожланишига таъсир кўрсатади.

Наслдан-наслга ўтадиган табиий-ҳаётий кучлар, инсон жисмининг қобилиятлари ҳам жисмоний ривожланишнинг муҳим замани эканлиги, шунинг учун ҳам юқори натижаларга эришиш ҳар қайси шуғулланувчи (индивид) учун насиб бўлавермаслигини, аммо ҳар қандай шахс ўз организмнинг жисмонан ривожланишига сидқидилдан тизимли мақсадга мувофиқ равишда мунтазам жисмоний машқлар билан шуғулланиш орқали ижобий таъсир эта олишлигини эътироф этиш лозим.

Жисмоний ривожланишнинг шиддатли (кескин) даври, мактабгача ёшдаги ва кичик мактаб ёшидаги даврга тўғри келади ва бутун мактаб ёши даври давомида давом этади.

Амалиётда жисмоний ривожланганлик кўрсаткичлари деган иборага дуч келамиз. Бу инсон баданининг аъзоларини бичимини ўлчами бўлиб, шуғулланувчиларни ёки индивиднинг жисмоний ривожланиши ҳақидаги антропометрик маълумотлар тарзида рўйхатга олинади.

Жисман ривожланишнинг йўналиши, характери, даражаси, шунингдек, инсон ўзида камол топтирадиган фазилатлари ва қобилиятлари турмуш шароити ва тарбияга кўп жиҳатдан боғлиқдир. Жисман ривожланиш қонунларини эгаллаш, улардан ўз жисми тарбияси мақсадларида фойдаланиш

— жисмоний тарбия назарияси ва амалиётининг муҳим вазифасидир.

Жамиятдаги ижтимоий шароит жисмоний ривожланишини хал килувчи омилдир. Омиллар орасида меҳнат билан тарбия жараёнининг роли, айниқса жисмоний тарбиянинг роли муҳимдир.

Жисман ривожланишга эришиш учун «жисмоний тарбия» деб аталмиш махсус йўналтирилган ва ташкил қилинган фаолиятдан фойдалана бошланди.

Жисмоний тарбия — педагогик жараён бўлиб, инсон организмни морфологик ва функционал жиҳатдан такомиллаштиришга, унинг ҳаёти учун муҳим бўлган асосий ҳаракат малакасини, маҳоратини, улар билан боғлиқ бўлган билимларни шакллантириш ва яхшилашга қаратилган. А; Маша шу таърифда жисмоний тарбиянинг инсонни тарбиялашнинг мустақил тури сифатидаги ўзига хослиги таъкидлаб ўтилган.

Жисмоний тарбияга оид бўлган бу ўзига хосликнинг таркибида иккита алоҳида маънога эга бўлган «жисмоний билим» ва «жисмоний сифатларни ривожлантириш» деб аталган тушунча ётади.

«Жисмоний билим» термини янги даврдаги жисмоний тарбиянинг энг аввалги тизимларида учрайди. Масалан, Фит «ўз вужудини тарбия» қилиш мақсадида жисмоний машқлар зарурлиги ҳақида гапирган эди.

Жисмоний билим жисмоний машқларни бажаришга оид махсус назарий тушунчалар ва уларни лозим бўлганда турмушда қўллаш маҳорати ва кўникмаларини ўз ичига олади.

Песталоцци болаларнинг «вужудини тарбиялаш»ни астойдил ёқлаб чиққан П.Ф. Лесгафт жисмоний билим беришни,

жисмоний тарбиянинг кенгайтирилган маъноси деб тушунтирган. Лекин Лесгафтнинг жисмоний тарбия ҳақидаги таълимотнинг асосий ғояси том маънодаги жисмоний таълим ғояси эди.

П.Ф. Лесгафт жисмоний тарбия жараёнида болалар «айрим ҳаракатларни ажратиб олишлари ва уларни ўзаро таққослашни, уларни онгли равишда бошқаришни ва тўсиқларга мослаштиришни, бу тўсиқларни иложи борича чаққонлик ва қатъият билан ўтишни (енгишни), бошқача қилиб айтганда, иложи борича камроқ вақт мобайнида оз меҳнат сарфланган ҳолда, онгли равишда энг кўп жисмоний иш қилишни, ёхуд куркам ва ғайрат билан ҳаракат қилишни ўрганишлари керак, деб ҳисобларди. Бу ерда гап, бир томондан, тўғри ҳаракат кўникмаларини ҳосил қилиш ҳақида, иккинчи томондан, ҳаракатларни бажаришга Онгли муносабатда бўлиш негизда кўникмалардан турли ҳаётий вазиятнинг турли тасаввур ҳамда маҳоратни қарор топтириш ҳақидаги бормоқда.

Жисмоний сифатларни тарбиялаш жисмоний тарбия жараёни деб қаралади. Бу тушунча куч, тезкорлик чидамлик, эгилувчанлик ва чаққонлик сифатларини ривожлантиришни уз ичига олади.

Бир бутун жараённинг шу томонлари бир-бири билан мустаҳкам боғланган. Масалан, агарда ўқувчилар югуриш машқларини кўп маротабалаб, унинг бажарилиш техникасини ўзлаштириш мақсадида такрорлайверсалар, шу вақтнинг ўзида ҳам куч, ҳам чидамлик ва айрим ҳолларда тезкорлик ҳам тарбияланади. Бошқа томондан, ўша югуриш машқларни катта тезлик билан такрорланса (тезкорликни тарбиялаш учун), у ҳолда машқ техникаси мустаҳкамланади ва такомиллашади, шу вақтнинг ўзида эса таълим, билим бериш вазифалари ҳам хал қилинади.

Жисмоний машқларни бажариш жараёнида, ҳаттоки шуғулланувчиларнинг руҳий ҳолатига, уларнинг эмоциясига (ҳис туйғусига),

иродасига, ахлоқининг намоён бўлишига ҳам таъсир кўрсатади. Ана шулар ҳисобига тарбиявий вазифаларнинг ҳал қилиниши учун керак бўлган шароит юзага келди.

Жисмоний тарбия жараёнида ҳамisha ҳам тарбиявий, ҳам таълимий элементларнинг мавжудлиги уни бир бутун педагогик жараён деб қарашга олиб келади. Қайд қилинган элементлар қўйилган вазифага қараб, ҳар бири алоҳида кўринишда намоён бўлади.

Жисмоний тарбияда жисмоний ривожланиш қонунлари ҳам, жисмоний тарбиянинг ижтимоий қонунлари ҳам акс этади. Жисмоний тарбиянинг социал қонунларидан фойдаланиши, характери ва усули аслида жамиятнинг иқтисодий ва сиёсий тузумидан келиб чиқади. Бу жисмоний тарбияга ижтимоий характер беради, синфий жамиятда эса тарбия ҳукмрон синфларнинг манфаатларига бўйсундирилди.

Жисмоний тарбия — абадий категориядир, шу маънодаки тарбиянинг бу йўналиши жамият пайдо бўлгандан бери мавжуд бўлиб, бундай тузум ҳам ижтимоий ишлаб чиқаришнинг ва инсон ҳаётининг зарурий шартларидан бири сифатида давом этаверади (А.Д. Новиков, 1959).

Жисмоний тарбиянинг ижтимоий ҳудуд сифатида ўзига хос хусусияти шундан иборатки, бу асосан жамиятда инсон жисмоний қобилиятларини ривожлантирувчи восита сифатида хизмат қила олишлиги ва айни пайтда унинг маънавий камолотига ҳам кучли таъсир кўрсата олишлигидадир. Мазкур хусусият жисмоний тарбиянинг барчага баробар умумий қўллайдиган хусусий белгисидир. Лекин жамиятнинг реал ҳаётида конкрет тарихий шароитлардан ташқарида бўлган жисмоний тарбия умуман йўқ. Ҳар бир ижтимоий-иқтисодий формацияда жисмоний тарбияни амалга оширишнинг конкрет тарихий типи ривож топади.

“Жисмоний тайёргарлик. Жисмоний тарбияда урта асосий йўналиш мавжуд бўлиб, инсон жисмоний тарбияси ана ўша рамакалар асосида амалга оширилади. Улар умумий *жисмоний тайёргарлик, касб-ҳунар жисмоний тайёргарлиги, спорт тайёргарлигидир.уу*

“ Умумий жисмоний тайёргарлик соғлиқни мустаҳкамлашга, кенг доирада ҳаракат малакалари ва кўникмаларига эга бўлишига, ўзидан кейинги махсус тайёргарликка замин бўлиши учун хизмат қиладиган асосий ҳаракат сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган.”

Умумий жисмоний тайёргарлик мақсадида жисмоний тарбиянинг барча турдаги воситаларидан, хилма-хил жисмоний машқлардан, табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллардан фойдаланилади. Умумий жисмоний тайёргарлик жисмоний тарбиянинг барча этапларида кўпроқ мактаб жисмоний тарбия тизимида, оммавий физкултура ишларида ва жисмоний машқлар билан индивидуал шуғулланиш шакллари орқали амалга оширилади.

Касб-ҳунар жисмоний тайёргарлиги — бу жисмоний тарбиянинг мутахассислаштирилган, аниқ меҳнат тури ва мудофаа фаолиятига тайёрлашга йўналтирилган жараёндир. Бунда асосан, жисмоний машқларнинг ҳунар ёки касбга яқин бўлган турларидан фойдаланилади. Касбга йўналтирилган жисмоний тайёргарлик воситаларининг қўлланиши меҳнат ҳаракат малакаларининг шаклланишини эгаллаш жараёнини тезлаштиради, меҳнат унумдорлигини оширади, организмнинг, ташқи муҳит таъсирига зарарли факторларига қилиқ кўрсатишини яхшилади.

Умумий ва касб жисмоний тайёргарлиги деб ажратиш маълум даражада шартли бўлиб, иккала йўналиши ҳам бирбирини тўлдиради.

Спорт тайёргарлиги жисмоний тарбияда махсус йўналишни ифода этади. Бунинг вазифаси инсонни танлаб олинган бирор спорт турида юқори натижаларга эришишни таъминлашдир.[^]

Жисмоний тарбияда спорт тайёргарлиги, организмнинг функционал имкониятларини такомиллаштириш билан боғлиқ бўлган, юқори спорт натижаси кишиларнинг жисмоний тайёргарлигини бахрлаш критериясига айланади ва жисмоний тарбияга мўлжал сифатида жуда кенг қўламда қўлланилади.

"Жисмоний маданият — жамият аъзолари жисмоний камолотга эришишни мақсадга мувофиқ равишда амалга ошириш учун махсус воситалар, методлар ва шароитларни яратиш ва улардан рационал фойдаланиш бўйича эришилган ютуқларнинг мажмуасидир.

Жисмоний маданият — умумий маданиятнинг бир қисми, унинг юксалиши жамият ривожланишининг социал, иқтисодий ўсиши даражасига узвий боғлиқ бўлади.

Жисмоний маданият — муайян тарихий шароит маҳсули. Ҳар бир ижтимоий-иқтисодий формация жамият аъзолари жисмининг маданияти характерли бўлиб бу жамият тараккиётининг муайян давридаги бутун бир халқ бойлиги, мулки бўлиб шахснинг ҳар тарафлама баркамоллигининг муштарак ва мажбурий шарти бўлиб қолаверади.

Жисмоний тарбия назариясининг асосий тушунчалари ичида жисмоний маданият (физкультура) кенг, жамловчи тушунча бўлиб, жисмоний тарбия «физкультура» тушунчасининг таркибий қисми сифатида *уч хил йўналишга эга бўлган педагогик жараённи* ўз ичига олади (Б.А. Ашмарин).

Мактаб физкультураси - болаларни жисмонан тайёрлаш учун кишилик жамияти яратган ва фойдаланаётган моддий, маънавий бойликлари мажмуидир.

Моддий бойликлар — хилма-хил спорт иншоотлари, махсус анжомлар, ускуналар, маблағлар, жамият аъзоларининг жисмоний камолоти даражаси (спорт ютуқлари) демакдир.

Маънавий бойлик — эса тарбия тизими яратган, шакллантирган ғоявий, илмий, ташкилий, амалий ва махсус илмий ютуқлар ҳисобланади. Жисмоний тарбия орқали ҳар қандай инсон ўзига муносиб жисмоний маданият мазмунини ўзлаштиради, шу соҳа ютуғи унинг шахси мулкига (бойлигига) айланади.

Жисмоний маданият жамиятнинг ривожланишида маълум хизматларни бажаради:

- инсон ҳаракат фаолиятини рационал меъёри (нормалари)ни белгилаш;
- физкультурага оид маданий ахборотни тўплаш (ахборийлик) хизмати ва уни авлоддан авлодга узатиш ва тарқатишга воситачилик қилади;
- шахслараро мулоқот, ўзаро алоқа (коммуникативлик) муносабатларини шакллантириши;
- шахснинг ҳаракат эстетикаси талабини қондириш билан боғлиқ (эстетикага оид) хизмати;
- инсоннинг доимий ҳаракат қилишга бўлган табиий талабини қондириш билан боғлиқ бўлган ва унинг кундалик турмуш учун лозим даражадаги жисман-яроқлилик ҳолатини таъминлаш (биологик) хизмати.

Жисмоний маданиятни база сифатидаги хизмати — спорт, амалий соғломлаштириш деб аталмиш жисмоний маданият классификациясининг асосида ётади.

Жамият аъзосининг жисмоний билими, жисман ривожланганлиги,

жисмоний тайёргарлиги эвазига актив ҳаётий фаолият учун зарур бўлган жисмоний камолотга эришишни заминини ёки жисмоний маданиятнинг пойдеворини яратади. Шуғулланувчиларнинг ёшига қараб жисман ривожланганлик, тайёргарлик, ўзгарувчан ва ўзига хос хусусиятларни касб этади.

Жисмоний маданиятнинг бошланғич замини шартли равишда «мактабгача ва мактабнинг жисмоний маданияти» орқали яратилади. Бу билан мактабгача ёшдаги болалар муассасаларида умумтаълим мактаблари ва бошқа ўқув тарбия муассасаларида жисмоний маданият ўқув предмети сифатида мажбурий машғулот эканлигини тушунамиз. Бу ўз навбатида умумий жисмоний маълумот учун асос яратади, жисмоний қобилиятларининг ҳар томонлама ривожланиши, мустақкам соғлиқминт базасининг вужудга келишига сабабчи бўлади. Бу билан ҳар томонлама шахс учун зарур бўлган жисмоний салоҳият даражасининг асосини яратишга кафолат вужудга келади.

Мактаб жисмоний маданияти эса тарбияланувчида жисми тарбияси учун заминни шаклланишига асосий пойдевор бўлиб хизмат қилади.

Спорт - жисмоний маданиятининг таркибий қисмидир. Спорт, хусусан, аҳамиятли даражада жисмоний ва унга боғлиқ бўлган қобилиятларнинг ривожланишини ва ўсишини таъминлайди. Жамият жисмоний маданиятининг таркибий қисми ҳисобланган спорт, бошланғич маънода «куч синашаман», «мусобақалашаман» деган маънони беради. XIX аернинг охири ва XX аернинг бошларигача унга дам олиш, кўнгил очиш, сўнг, жисмонан юқори кўрсаткичга эришиш воситаси, мусобақатрда ғалаба қозониш тарзидаги фаолият деб қаралади.

Спортнинг ривожланиши асосан уч кўринишда — *ўқув предмети, оммавий-кўнгилли спорт, «катта спорт»* тарзида намоён бўлади.

Ўқув предмети сифатида спорт ўрта ва олий мактабда, армияда жисмоний тарбиянинг воситаси бўлиб хизмат қилади.

Оммавий-кўнгилли спорт дарсдан ташқари ва иш вақтидан сўнг давлат ва жамоат ташкилотлари орқали ва ҳар бир шахснинг ташаббуси билан амалга оширилади.

«Спортчи» сўзи талаффуз этилганда, кўз ўнгимизда нафакат кучли, чидамли ва чаққон ҳамда қадди-комати келишган йигит ёки қиз образи гавдаланибгина қолмай, продали, тўғри сўзли, ҳаётга доимо яхши умид билан қарайдиган, оптимисти, ҳар қандай кийинчиликларни осон енгувчи, камтарин ва ўз ютуқларига ҳотиржам инсонни тушунамиз.

Шундай экан, спорт жамият манфаати учун хизмат қиладиган фаолият бўлиб, тарбиявий ва коммуникативлик функциясини бажаради, лекин доимий касб эмас. спорт ишлаб чиқаришеиз фаолият, яъни у моддий неъмат (бойлик) яратиш билан боғланмаган ва ўқув тарбия жараёни қонуниятларига бўйсундирилади.

Болалар спортида юқорида қайд қилинган иккала белги шундай ифодаланганки, ўқувчиларнинг спорт фаолияти дарсдан ташқари ҳисобланиб, ўқув фани сифатида умумтаълим мактаблари уқув режалари ва дастурларига қисман киритилган ва синфдан ташқари ишлар, мактабдан ташқари муассасаларидаги машғулотлар шаклида алоҳида аҳамият, эътибор билан кўнгилли тарзда йўлга қўйилади. Спортнинг характерли аломатларининг барчаси бир бутун бўлиб, болалар спортида ўз аксини топган. Уни боланинг дарсдан ташқари фаолиятининг турли кўринишини деб белгилаш ҳам, махсус тайёргарлик, мусобақаларда қатнашиш ёки ўзидаги мавжуд имкониятларини

ҳисобга олган ҳолда, олдиндан белгиланган оптимал ҳаракат қобилиятларини ривожлантиришдан иборат бўлган жараён деб қараш ҳам мумкин. Болалар спорти уларнинг ёши билан чегараланган, махсус тайёргарликка киришишга рухсат берилган муддатдан то умумтаълим мактабини битиргунгача бўлган даврни ўз ичига олади.

Ёшлар спорти. Бу тушунчада айтарли қисқа мазмун жойлашган. Унинг чегараси ёш группаси билан белгиланади: Ёшлар, ўсмирлар спорти. Ёшлар спорти группалари асосан катта мактаб ёшидаги ўқувчилар, студентлардан ташкил топади. Бу ибора шартли ҳисобланиб, спортда қизларнинг ҳам иштироки назарда тутилади.

Мактаб спорти шуғулланувчиларнинг ёши ва бошқа белгиларига қараб болалар спортга ўхшаш. Фарқи шундаки, болалар спорти мактаблар ва мактабдан ташқари муассасалар орқали, мактаб спорти эса фақат мактаб ўқувчилари билан мактабда йўлга қўйилади.

Спорт жамиятимиз жисмоний маданияти учун кўрсатаётган хизматидан ташқари жисмоний тарбия қилиш хизматини ҳам ўзида мужассамлаштирган. Спортда жисмоний тарбиянинг хусусий томони шундан иборатки, жисмоний камолотга Эришишнинг педагогик тизими мутахассислаштирилади ва спортчининг тайёргарлиги деб номланади.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, спорт жисмоний маданият таркибига киради ва мавжуд жамият маданиятининг умумий мулки, спорт тайёргарлиги эса жисмоний тарбиянинг мутахассислаштирилган бўлаги сифатида тарбия тизимининг манфаатига хизмат қилади.

Оммавий спорт ҳам жисмоний маданият таркибига киради. *Катта спорт* эса инсон жисми маданиятининг энг юкори даражасидир.

Амалий жисмоний маданият — касбга тааллуқли амалда қўлланиладиган за ҳарбий-амалий физкультурарага бўлинади.

Улар бевосита касб-хунар фаолияти соҳасида ҳамда маълум касбдан келиб чиқадиган талаблар ва меҳнат шароитига боғлиқ махсус тайёргарлик тизимини киритилиши билан белгиланади.

Жисмоний маданиятининг амалий турлари, уларнинг органик боғлиқлиги, касбга оид амалий тайёргарлик ва ҳарбий амалий жисмоний тайёргарликнинг умумий жисмоний тайёргарлик базаси асосида йўлга қўйилиши, шаклланиши, вужудга келиши билан ифодаланади.

Бундан ташқари, жисмоний маданиятнинг амалий турлари мазмунига жисмоний тарбия ва спорт заминидаги турли жисмоний машқлар киритилган.

Жисмоний маданият *соғломлаштиришга йўналтирилиши* мумкин ва *даволаш* мақсадида фойдаланилади. Шу тур жисмоний маданияти ўз олдига организмнинг вақтинчалик йўқолган функционал имкониятларини тиклаш мақсадини қўяди.

Жисмоний маданият гигиенаси иш куни рамкаси, кундалик турмуш ва дам олиш режимига қаратилган бўлиб, организмнинг кунлик функционал ҳолатини яхшилашга хизмат қилади ва ўз навбатида асосий ҳаётий фаолият функцияси "муҳити"ни шаклланишга имконият яратади.

Талабалар учун саволлар.

- 1.Жисмоний тарбия назарияси ва методикасининг мазмунига нималар киради.
- 2.Жисмоний маданиятнинг мақсади

3. Жисмоний тарбия назарияси фанининг бошқа фанлар билан боғлиқлиги
4. Жисмоний тарбия назарияси ва усулининг ривожланишининг даврлари
5. Жисмоний тарбия усулининг хусусиятлари

Фойдаланилган адабиётлар

Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида, Вазирлар маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги 271-сонли қарори.

Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш давлат дастури Концепцияси. Вазирлар маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги қарорига илова.

Каримов И.А. «Ўзбекистон келажакда буюк давлат» Т., Ўзбекистон, 1992.

Каримов И.А. «Биздан озод ва обод Ватан қолсин» Т., Ўзбекистон, 1994.

Каримов И.А. «Баркамол авлод орзуси», «Шарқ» нашриёт-матбаа концерни бош таҳририяти, Т., 1999.

Умумий ўрта таълимнинг Давлат таълим стандарти ва ўқув дастури, «Шарқ» нашриёт—матбаа концерни бош таҳририяти, Тошкент, 1999.

Абдумаликов Р., Юнусов Т.Т. ва бошқалар. «Ўзбекистонда жисмоний тарбия таълимининг ривожланиши», методик тавсиянома. Т., ЎзДЖТИ, 1992.

Рихсиева О.А. «Абу Али ибн Сино о роли физических упражнений в сохранении здоровья человека», Т., «Ўқитувчи», 1982.

Кошбахтиев И.А. «Основы оздоровительной физкультуры молодежи», Т., 1994.

Турсунов У., «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси», ўқув қўқулланма, Кўкон, 1992.

Салимов. Г.М. «Жисмоний тарбия назариясидан» маъруза матнлари. Бухоро 2005.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси, дарслик, таржима, Т., «Ўқитувчи», 1967.

Ф. Хўжаев, Т. Усманхўжаев. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия, ўқув қўқулланма. Т., "Ўқитувчи", 1996.

А. Абдуллаев. Жисмоний тарбия воситалари. Ўқув қўқулланмас. Фарғона, 1999.

2. МАВЗУ: ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТИЗИМИ

Режа:

- 1. Жисмоний тарбия жараёнида ақлий тарбия**
- 2. Жисмоний тарбия жараёнида ахлоқий тарбия**
- 3. Жисмоний тарбия жараёнида эстетик тарбия**

Жисмоний тарбия аниқ бир тизимга таянсагина, олдиндан кўзланган натижага эришилади.

Жисмоний тарбия тизими деганда, жисмоний тарбиянинг принциплари, воситалари, методлари ва уни ташкиллаш шаклларининг шундай умумийлиги тушуниладики, у жамият аъзосини манан бой ва ҳар томонлама гармоник ривожлантиришнинг мақсад ва вазифаларига мого бўлсин (А.Д. Новиков 1967).

Ватанамиз мудофааси масаласи хам жамиятимизда йўлга кўйилган жисмоний тарбия жараёнига қатор талаблар қўядики, бу талабаларни амалга ошириш натижасида жисмоний тарбия тизимининг объектив хусусиятлари намоён бўлади. Мамлакатимиз халқларининг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлиги, жисмоний сифатларини яхши ривожланганлиги Ватан мудофаасига тайёргарлигининг кўрсаткичи бўлиб хизмат килади.

Шундай килиб, Ўзбекистонда жисмоний тарбиянинг мақсади Ўзбекистон халқини жисмонан камолотга эришган, ҳуқуқий давлатнинг актив курувчилари, ижодий меҳнатга ва Ватан мудофаасига тайёр килиб тарбиялашдир. Бу мақсад мамлакатда жисмоний тарбияни амалга ошираётган барча ташкилот ва муассасалар учун умумийдир.

Жисмоний-маданий, маънавий ва оммавий-театрлаштирилган томошаларни бир-бири билан мувофиқлаштиришдан намоишлар ва намоишкорона чиқишлар вужудга келади. Уларнинг тарбиявий аҳамияти бепоёндир.

Жисмоний маданиятни классификациялаш катта аҳамияга эгадир. У жамиятда жисмоний маданиятдан мақсадга мувофиқ фойдаланишни, унинг қайси йўлдан кетаётганлиги, йўналишини, физкультура амалиёти, вазифаларини ҳал килиш учун тавсия этилган унинг хилма-хил турлари имкониятларини англашга ёрдам беради. Агарда мактабда жисмоний билим (маълумот), умумий жисмоний тайёргарлик бериш вазифалари ҳал қилинса, унинг ҳаёти давомида фойдаланадиган жисмоний маданиятнинг базаси яратилади. Маданиятнинг бошқа барча турлари қайд қилинган вазифаларни ечиши мумкин бўлса-да, инсон жисми маданияти учун ўрнини алмаштира олмайди.

Жамиятда жисмоний маданиятнинг ривожланганлик даражаси қуйидаги кўрсаткичлар билан баҳоланади:

- жамият аъзоларининг кундалик турмушга жисмоний маданиятнинг сингдирилганлиги даражаси билан;
- жамият аъзоларининг саломатлиги ва жисмоний тайёргарлиги билан;
- жисми маданиятининг машғулотларининг моддий-техник таъминланганлиги ва уларни сифати билан;
- жисмоний маданиятга раҳбарлик килаётган ходимларнинг доимий таркиби (штати), квалификациям ва фаоллиги ва иқтидори билан;
- жамият аъзоларининг спортдаги натижалари билан баҳрланади.

Мамлакатимиз мустақиллиги, жамиятимиздаги кечаётган ижтимоий, иқтисодий ислохотлар юртимиз фарзандларининг жисман камолотга эришган бўлиши кераклиги талабини қўймоқда. Ҳар бир миллат, элат ўзининг пахлавонлари, жисмонан баркамол ўғлонлари билан фахрланишган. Ўз фарзандларини халқ оғзаки ижодидаги Алпомиш, Рустам, Гўрўғли, Барчиной каби жисман ва манан шаклланган бўлишларини орзу қилганлар.

Жисман баркамоллик — тарихан ўзгариб турадиган ҳар қандай тарихий давр учун ўзининг идеал таснифига эга бўлган тушунча тарзида турлича талқин қилинган, чунки бу идеалда аҳолининг иқтисодий шароити, ижтимоий ҳаёти дунё карашни ифодаланган. Лекин асрлар давомида жисмоний баркамол авлод тарбияси мавжуд жамиятда объектив имкониятлар ва шароитни юзага

келмаганлиги сабабли, абстракт ғоялигича қолиб реал ҳақиқатга айланмай қолган.

Жисмонан баркамоллик саломатликнинг меъёри ва ҳар томонлама жисмоний тайёргарликни даражаси ҳақидаги тарихан шаклланган тасаввур, улар меҳнат, жамоатчилик, ҳарбий ва одамларнинг ижодкорлик фаолиятларини узок давом этиши талабларига нисбатан оптимал жавоб беради.

Жисмоний камолот шахсни гармоник ривожлантиришда аник маъно ва ижтимоий моҳият касб этади. Фақат жисман камолотга эришиш учун бажарилган фаолият педагогик жараён давомида бир томонламаликга олиб келиши амалиётда исботланган. Фақат жисмоний машк билан шуғулланиш, жисмонан камолот сари йўл олсада, бир томонламаликга етаклайди, уни гармоник тарбия элементлари — маънавий, маърифий ахлоқий, руҳий, эстетик меҳнат тарбиясини олишдан узоқлаштиради.

Максаднинг умумийлиги жисмоний тарбия тизимининг асосий қонуниятларидан биридир.

Кўрсатилган мақсад ва шароитларга жавобан уни амалга оширишда шуғулланувчиларнинг ёши, соғлиги, жисмоний тайёргарлиги, шуғулланиладиган касби ҳисобига олинади ва жисмоний тарбияда конкрет вазифалар ҳал қилинади:

а) одам организмнинг форма функциясини гармоник ривожлантириш, жисмоний қобилиятини ҳар томонлама камолга етказиш, соғлигини мустаҳкамлаш ва жамият аъзосини узок умр кўришини таъминлашга йўналиш бериш;

б) ҳаётий зарурий ҳаракат малакаларини ва кўникмаларини, кундалик турмушда керак бўладиган жисмоний маданиятга молик махсус билимларни шакллантириш;

в) ҳар томонлама жисман ривожлантириш учун жисмоний сифатларни тарбиялаш;

Инсон жисмоний тарбияси мақсад ва вазифаси унинг бошқа тарбия жараёнлари билан боғлиқлиги шундагина мувофик деб тушуниладики, бу мувофиклик объектив характерда бўлади ва жисмоний тарбия жараёнига қонуний йўналиш беради. Жисмоний тарбия жараёнида тарбиянинг бошқа соҳаларидагидек мақсадга йўналтирилган фаолият, режалаштирилган натижага ҳар доим ҳам тўғри кела олмаслиги исботланган. Жисмоний тарбияда тарбия натижасини ёш спортчи ёки физкультурачи тренировкасига режалаштирилган жисмоний машқлар унинг организмига қандай таъсир килаётганлигини ҳисобга олишни таказо қилади, қисқа ва тор йўналишдаги спорт тренировкаларининг натижасига эътибор берсак, шуни кўрамизки, юқори натижаларга эришиш маълум давр ичида бўлиб, олдингилари унутилса, тренировка машғулотлари кейинчалик ўзини оқламайди. Бу эса ҳар томонлама гармоник ривожланишга ҳалал беради ва спорт ютуқларини йўққа чиқаради.

Шунинг учун педагог ва тренер олдида узокни кўра билиш, башорат кила олиш талаби кўндаланг бўлади. Бу вазифани ҳал қилиш эса ўқимишли, ўз ишини биладиган, севадиган мутахассислар тайёрлаш тизимида амалга оширилиши лозим. Шунга кўра мақсад ва вазифаларни ижобий ҳал қилишга қодир, болалик чоғидан жисмонан соғлом, маънавиятини уйғун қилиб тарбиялашни улар ўзларининг асосий бурчлари деб билишлари керак.

Навқирон, ўзлигимизни эндигина эътироф этаётган мамлакатимиз турли тоифадаги давлат ва нодавлат спорт

жамиятлари, физкультура ҳавасмандлари уюшматри орқали ягона

жисмоний тарбия тизимини тузишга эътиборни кучайтириб, тизимда *маънавий бойлик, жисмоний баркамоллик, халқчилик ва унинг ил ми или к хусусиятларини* мужассамлаштирмоқда.

Шарк мутафаккирлари маънавий бой, жисман баркамол, *комил инсон* масаласига азал-азалдан алоҳида эътибор берганлар. Комиллик фазилатларидан энг улуғи таннинг инсон жисмининг, баркамоллигидадир дейилади. Инсоннинг матонати, диёнати, риёзати, қаноати, илми, сабри, интизоми, нафси, виждони, ҳаққонийлиги, назари, ибрати, иффати, ҳаёси, идроки, заковати, иқтисоди, итоати, ҳақшунослиги, авф эта олиши, ватанни севиши каби ижобий ҳислатлари (А. Авлоний "Турки гулистон ёхуд ахлоқ" Тошкент "Ўқитувчи" 1992. 13-бет)га фақат соғлом жисм, тани-сиҳатлилиқ орқали эришилади деб қаралган.

Мамлакатимиз *жисмоний тарбия тизимини халқчиллиги* деганда, биз миллий ўйинлар тарзида халқ оммаси орасида кенг тарқалган жисмоний машқлар, миллий спорт турлари, оммавий спорт, олимпиадалар дастуридан ўрин олган "катта спорт" билан куп миллатли республикамиз халқларини шуғулланиш имконияти борлиги тушунилади.

Илмийлиги шундаки, жисмоний тарбия соҳаси бўйича илмий тадқиқот ишларининг кенг тарқалганлиги ва уни амагиёт билан боғлаб олиб борилаётганлиги, жисмоний тарбия назарияси ва амалиётининг илмий фанлари ҳисобланган педагогика, психология, анатомия, физиология, биомеханика, спорт метрологияси, спорт тиббиёти, даволаш физкультурасининг ва бошқаларга таянганлиги, уларнинг илмий ютуқлари? халқимиз ҳаётини эҳтиёжини кондиришга йўналтирилган. Жисмоний тарбия тизими бир-бири билан узвий боғлиқ бўлган звеноларга бўлиниб, ҳозирги кунда ҳам тарбия жараёнининг турли дастурларининг бажарилиши шу звеноларда амалга оширилмоқда:

- а) мактабгача таълим (давлат. ва нодавлат мактабгача тарбия болалар муассасалари) звеноси;
- б) мактаб ёшидагилар жисмоний тарбияси (умумий ўрта таълим I-X синфлар) звеноси;
- в) ўрта махсус, касб-хунар таълими (академик лицейлар, касб-хунар коллеждлари) звеноси;
- г) олий таълим звеноси;
- д) армия звеноси;
- е) олий таълим ва армиядан сўнги ҳавасмандлик асосидаги жисмоний тарбия звеноси;

Жисмоний тарбия тизими ўзида қуйдаги асосий элементларни бирлаштиради:

- а) жисмоний тарбиянинг мақсади, вазифалари ва принципларининг мақсадга мувофиқлиги;
- б) жисмоний тарбия тизимида қўлланиладиган воситалар — гимнастика, ўйинлар, спорт, туризм ва бошқалар типидagi жисмоний машқлар;
- в) турли шаклдаги педагогик жараён мобайнида қўлланиладиган усулият (таълим жараёни, усулиятлари, спорт тренировкеси ва мустақил машғулотларида фойдаланиладиган)лар;
- г) жисмоний тарбия мақсадида кишиларни уюштириш шакллари;
- д) жисмоний тарбия мазмуни ва натижаларида ифодаланган жамият ва давлат талаблари (нормалар ва дастурлар).

Жисмоний тарбия тизимининг таҳлили масалаларига оид назарий

материал рус олимлари А.Д. Новиков, Л.П. Матвеев, Г.Д. Харабуги ва қатор бошка муаллифларнинг дарсликларида тўла ёритилган.

Жисмоний тарбия жараёнининг назарий, услубий амалиётининг умумийлиги жисмоний тарбия тизимининг негизини ташкил қилади. Миллатимизнинг бу соҳадаги меросини ўрганиш фанимизнинг асосий вазифасидир. Жаҳонгирларни юзага чиқарган юртимизнинг элат ва халқлари жисмоний маданияти тарихий манбааларда ўз ўрнини олганлигига ишончимиз комил.

Шу ўринда П.Ф. Лесгафт ва унинг шогирди В. В. Гориневскийлар собик шўролар жисмоний тарбия тизимининг асосчилари деб тан олинганлиги жисмоний тарбия назариясининг ривожланишида муносиб ҳисса қўшган олимлар сифатида жаҳон жисмоний маданияти фани намояндalари қаторидан ўрин олганликларини эътироф этиш лозим.

П.Ф. Лесгафт (1837-1909) биолог, анатом, педагог ва катта жамоатчи сифатида инсон шахсининг интеллектуал ривожланиши учун унинг яшаган ижтимоий муҳити ва тарбияси рол ўйнашини илмий жиҳатдан асослаб берди. Лесгафт томонидан ишланган "Мактаб ёшидаги болаларда жисмоний билимлар" тизими ҳозирги кунда ҳам ўз илмий аҳамиятини йўқотгани йўқ.

Чор Россиясининг жисмоний тарбияга муносабати яхши эмас эди. "Мактаблар бизда болаларга бутунлай жисмоний билимлар бермаяпти. Бу ишга раҳбарликни бизнинг ишга алоқаси иўқларга бериб қўйилган, улар жисмоний маданиятни сохта тушунчалар орқали тасаввур қилади, ёки бўлмаса, кайсидир чет эл мактабини битириб келгандан эшитганларигина билади. Шунинг учун улар бола жисмоний тарбиясига эътиборсиздирлар", - деб ёзган эди П.Ф. Лесгафт.

В.В. Гориневский (1857-1937) ўзининг тиббий-педагогик фаолиятида Лесгафт фикрларини ривожлантириб собик шўролар тузуми жисмоний тарбия тизимини ривожланишига катта ҳисса қўшди. У жисмоний машқлар билан шуғулланувчилар устида ўтказишни тадқиқот назоратини қилишнинг илмий услубий комплексини яратди. П.Ф. Лесгафт ва унинг шогирди В.В. Гориневскийларнинг илмий меросинининг қиммати шундаки, уларнинг жисмоний билимлар ва жисмоний тарбия ҳақидаги илмий фикрлари амалий ва жамоатчилик тажрибаси асосига таянганлигидадир.

1.Жисмоний тарбия жараёнида ақлий тарбия

Жисман етарли даражадаги ривожланганлик нормал ақулий ривожланишга шароит яратади.

"Ҳар қандай меҳнат - бу ақлий, жисмонийдир. Агар ақлий ва жисмоний меҳнат орасидаги фарқни ажратсак, биттасида асосий ролни мия, иккинчисида мускуллар уйнайди. Миянинг фаолияти мускулларнинг ўзаро фаолиятига, мускуллар фаолияти эса миянинг бошқариши орқали амалга оширилади", - деган эди Чернишевский.

Жисмоний билимлар асосчиси П.Ф. Лесгафт кўрсатганидек, ақлий ва жисмоний ривожланиш бир-бири билан узвий боғлиқ. Ақлнинг ўсиши ва ривожланиши ўз навбатида жисмоний ривожланишни таказо қилади.

Жисмоний тарбиянинг вазифаси шунда муваффақиятли хал қилинадик, шуғулланувчилар жисмоний машқларни онгли равишда тушуниб бажарсалар ёки улар спорт машғулотларига қизиқиб, ташаббус кўрсатиб ижодий

ёндашсалар, организмда ҳаракат малакаларини тўғри шаклланиши, функционал қобилиятларини ривожланиши учун умумий махсус билимларга таянишлари лозим бўлади.

Жисмоний тарбияда ёки спортда талантни очиш шуғулланувчида умумий жисмоний ривожланганлик ва тайёрланганлик ҳамда соҳа бўйича чуқур малакавий билимларга эга бўлиш, бош мия, мускуллар фаолиятидан фойдаланиш кўр-кўроналикка йўл қўймасликни талаб қилади. Машғулотга онгли муносабатда бўлмаслик талантни сўнишига сабаб бўлади. Энг ҳавфлиси шуғулланувчида бир томонламалилик, фақат спорт билан шуғулланишгагина одат шаклланади — жамият учун эса бокимандалар кўпаяди.

Спорт тренировкиси сирларига шўнғиш, уни тушуниш, шуғулланувчи маҳоратини ошишига олиб келади. Бунга фақат ҳар томонламалилик орқалигина эришиш мумкин. Жаҳрн рекордларини ўрнатиш, чемпионлик лавозимлари учун курашиш, спортчидан юқори савия, чуқур билим ва жисмоний қобилиятни талаб қилади. Бунга эришиш учун эса машаққатли меҳнат, ўткир интеллект соҳиби бўлишлик талаб қилинади.

Ақлий ва жисмоний тарбиянинг ўзаро боғлиқлиги масаласи табиий-илмий фанларнинг тадқиқотлари асосида улуғ рус физиологи И.М. Сеченов ва И.П. Павлов томонидан исботланган. "Мен бутун ҳаётим бўйи ақлий ва жисмоний меҳнатни севдим, кўпроқ иккинчисини. Айниқса, мияда пайдо бўлган фикрни ҳал қилиш учун ақлимни қўлим билан боғлаганимда узимни жуда яхши ҳис қилар эдим", - деб ёзган эди улуғ рус олими И.П. Павлов.

Демак, жисмоний тарбия интелективнинг ақлий тарбияси билан ўзаро узвий боғлиқ ҳолда амалга оширилиши лозим.

2. Жисмоний тарбия жараёнида ахлоқий тарбия

Ҳар қандай жамият азал-азалдан ўзининг ахлоқ нормалари ва уларнинг талаблари билан бири-бирдан ажралиб турган, айрим ҳолда кескин фарқланган. Бу талаблар ва нормалардан жамиятнинг мавқеи, ўрни, даражасини белгилаш, баҳолашда фойдаланилган. Ахлоқий тарбия уларга жамият аъзолари риюя қилишидек зарур муаммоларни ҳал қилишда жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлари, спорт тренировкалари, турли хил мусобақалар ва кўнғил очиш тадбирлари ахлоқ нормаларини шаклланиши, тарбияланишида восита ролини ҳозирги кунда ҳам ўйнаб келмоқда. Ўзаро муносабат, мулоқот, умуминсоний кадриятлар, миллати, халқи, давлати, шони-шуҳрати учун кайғуриш ҳиссиёти жисмоний тарбия жараёнида тўғридан-тўғри тарбияланган.

Мамлакат спортчисининг ахлоқи — бу, миллат вакили, мавжуд жамият кишисининг ахлоқидир. Узбек спортчисининг ахлоқ нормалари махсус, алоҳида эмас. Улар ҳам мазкур жамиятнинг оддий аъзосининг ахлоқи норматридан фарқ қилмайди. «Спортчининг ахлоқи» деган ахлоқни тузушга уриниш шарқ халқлари ахлоқ нормаларидан узоқлашишга олиб келади.

Биз қисқа фикрли, тор ўйлайдиган фақат спорт билан шуғулланадиган бакуват, яхши хазм. қилиш органларига эга бўлганларни эмас, фикрлар доираси кенг, маънавий бой, киришувчан, ташкилотчилик қобилияти яхши бўлган индивидни тарбиялашни назарда тутмоғимиз лозим. Бу сифатлар кўпроқ навқирон мамлакатимиз ёшлари учун таалуқлидир.

Спортчи ва физкультурачилар ахлоқий тарбиясининг асосий

хусусиятлари, уни жисмоний тарбия жараёнини йўлга қўйилиши қуйидаги йўналишда ва шаклда бўлишига эътибор қаратилмоқда:

1. Жамоатчилик бурчига ижтимоий муносабатда бўлиш, жамият ишини ўз шахсий иши билан тенг қўйиш, жамият ва давлат ишини даражасини пасайтирмаслик. Ўзининг жисми тарбиясига онгли муносабатда бўлиш, Ватан муҳофазатига доимо тайёрлик ҳар бир жамият аъзосининг умумий бурчига айланган бўлишлиги спорт ҳаётидаги мақсадни бирлиги ва умумийлиги барча учун ягона қонуний аҳамиятга эга бўлишлиги, уни жамоа фаолиятида гавдаланиши, жамияти жисмоний маданияти тарихи, анъаналари, миллатининг шони учун жамоанинг кучини умумлаштира билишлик хусусияти.

Мамлакат спортчиси халқаро майдондаги ғалабаларнинг ҳал қилувчи омили эканлиги, ўз халқи, Ватани олдидаги жавобгарлик бурчини ҳис қилабилишлик хусусияти.

2. Жамоат мулкига (спорт иншооти, ундаги жиҳоз ва анжомларга) ижтимоий муносабатни спорт майдонларини жиҳозлаш ва қайта жиҳозлаш ишида иштирок этиш.

3. Жамият аъзоларининг ахлоқ нормаларини энг асосий меҳнатга ижтимоий муносабатда бўлишлиқдир. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш шуғулланувчи меҳнатда, ишлаб чиқариш жараёнида ҳар томонлама гармоник ривожланишини амалга ошириш имкониятини юзага келтиради. Спортчини спорт натижасига эришиши машаққатли бўлиб, чидамли меҳнатни талаб қилади. У рекордларнигина янгилаш билан меҳнат жараёни учун ирода, интизом, меҳнат қилишга одатни шакллантиради, меҳнатни кадрлашга ўрганади.

4. Жисмоний маданият жамият қонунчилигига бўйсунушга ўргатади. Гимнастика, ўйинлар, спорт, туризм ва бошқа жисмоний машқлар билан шуғулланиш тарбияланувчилардан белгиланган қоидага, тартибга қатъий риоя қилиш талабини қўяди. Уларга бўйсунмаслик спортчини ёки тарбияланувчини умумий мақсаддан узоқлаштиради. Спорт фаолияти спортчи ҳаётини ҳавф остида қолдириши — масалан, тўп учун курашаётганда ўйинчилар бир-бири билан тўқнашиб кетди. Кимдир айбдор. Қўполликка жавоб қилгингиз келади. Лекин спортчи ахлоқ нормалари, ўзини қўлга олиш ва низоли ҳолатни тинч йўл билан ҳал қилиш учун лозим бўлган ахлоқий нормалар, талабларни устун қилиши хусусияти.

5. Гуманизм, инсонни ҳурмат қилиш, келажак учун, тинчлик учун курашишга замин, бир-бирини қўллаш, ёрдам

бериш, айниқса, мусобақалар давомида ўзаро ўртоқлик ёрдами ўз рақибларига нисбатан ҳурмат руҳида туркий халқларда ўта юқори бўлганлиги, мустаҳкам саломатлик ва жисман тайёргарлик жамият аъзосининг ахлоқ нормалари, иродаси ва бошқа хусусиятларни тарбиялаш хусусиятларини шакллантиради.

3. Жисмоний тарбия жараёнида эстетик тарбия

Жисмоний тарбия жараёнида эстетик тарбиянинг ҳам алоҳида вазифалари ҳал қилинади ва йўлга қўйилади:

1. Муомила эстетикасини тарбиялаш. Гимнастика, спорт, ўйинлар, туризм, юқорида баён этилганидек, инсоннинг барча хусусий томонларини намоён қилади. Спортчиларнинг юриштуриши спорт ҳаётини жараёни ва ундан

ташқарида ҳавас қилгудекдир. Чунки унинг асосида шарқ халқлари ахлоқ нормалари ётади. Ёмон муомала эстетикага зид деб баҳр берилади.

2. Инсон гавдасининг кўриниши, шакли-шамойилини таъминланади. Жисмонан гармоник ривожланган одам гавдасининг чиройлилиги, соғлиқнинг ҳаётий қобилиятларининг яхшилиги белгисидир. Чернишевский: «инсон гўзаллиги ҳақида гапирар эканмиз, унинг таркибий қисми шуни белгилайдики, бизда у ажойиб таассурот қолдиради. Унда ҳаёт намоён бўлади, биз уни тушунамиз», - деган эди.

В.В. Гориневский эса: «гўзаллик бахтта қарши соғлиқ билан қарама-каршилиқда эмас, носоғлиқ эса, аксинча, нормадан четга чиқибок, гўзаллик тушунчасини бузади», - деган эди.

3. Гўзалликни қабул қила билиш қобилиятини, спорт техникаси, ҳаракатлар нафислиги ифодасида яширин гўзалликни ҳис қила олишни тарбиялаш ётади. Ҳаракат техникаси гўзаллик, ҳаракат нафосати, унинг мазмунини ифодалашнинг ўзи ҳам гўзал.

Жисмоний тарбия жараёнида фойдаланилаётган ҳаракат фаолияти бир-бирига ўхшаш эмас. Лекин уларнинг ҳар бири югуришнинг чиройлилиги, баландликка сакраш, рекорд оғирликни кўтариши техникаси, гимнастика снарядларида «ишлаш маҳорати»-ҳаммаси гўзал.

Футбол майдонидаги ўйинга қараб баҳр бериш: «чиройли ўйин бўлди», «ўйин жуда қизиқарли чиқди», «жамоа ҳужум пайтида тўп билан муомала санъатининг юқорилигини чиройли намоёиш қилди» деб ва ҳоказолар.

Спортдаги ҳаракат гўзаллигини тушуниш томошабин ёки шуғлланувчига ҳузур баҳш этади. Спорт курашида гўзалликни, чиройлиликни кўра олсак, бу бизнинг эстетик дидимизни, савиямизни даражасини кўрсатади.

Боксга эстетик спорт тури эмас, деб баҳо берадилар. Бу мулоҳаза тўғри.ми? Юқори техник тайёргарликка эга бўлган боксчилар ҳаракати олам-олам завқ беради. Қолаверса руҳий, ахлоқий, жисмоний сифатларни ривожлантиради, намоён қилади. Яхши боксчи мард, продали, ботир бўлиши амалиётдан аниқ. Дид билан тушуниб, томоша қила олишни ўзи эстетик завқ беради, уни тарбиялайди. Такомиллашган ҳаракат техникаси, автоматизм даражасидаги ҳаракат кўникмасига эга бўлган спортчи ёки физкультурачилар ҳаракат фаолиятини эркин, равон, кераксиз куч сарфлашларсиз, кераксиз ҳаракатларсиз бажарадилар.

Талабалар учун саволлар.

- 1.Жисмоний тарбия тизими деганда нимани тушунасиз.
- 2.Ақлий ва жисмоний тарбияниг ўзаро боғлиқлиги
- 3.Жисмоний тарбиянинг мақсади
- 4.Жисмоний тарбия жараёнида эстетик тарбия
- 5.Жисмоний тарбия тизимида кўлланиладиган воситалар
- 6.В.В.Гориневскийнинг жисмоний тарбия илмидаги карашлари ифодаси.

Фойдаланилган адабиётлар

Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида, Вазирлар маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги 271-сонли қарори.

Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш давлат дастури Концепцияси. Вазирлар маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги қарорига илова.

Каримов И.А. «Ўзбекистон келажаги буюк давлат» Т., Ўзбекистон, 1992.

Каримов И.А. «Биздан озод ва обод Ватан қолсин» Т., Ўзбекистон, 1994.

Каримов И.А. «Баркамол авлод орзуси», «Шарқ» нашриётматбаа концерни бош таҳририяти, Т., 1999.

Умумий ўрта таълимнинг Давлат таълим стандарти ва ўқув дастури, «Шарқ» нашриёт—матбаа концерни бош таҳририяти, Тошкент, 1999.

Абдумаликов Р., Юнусев Т.Т. ва бошқалар. «Ўзбекистонда жисмоний тарбия таълимнинг ривожланиши», методик тавсиянома. Т., ЎзДЖТИ, 1992.

Саркизов-Сиразини И.Н. «Тансиҳатлик — туман бойлик», Т., «Медицина», 1966.

Рихсиева О.А. «Абу Али ибн Сино о роли физических упражнений в сохранении здоровья человека», Т., «Ўқитувчи», 1982.

Кошбахтиев И.А. «Основы оздоровительной физкультуры молодежи», Т., 1994.

Турсунов У., «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси», ўқув қўқулланма, Кўкон, 1992.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси, дарслик, таржима, Т., «Ўқитувчи», 1967.

Ф. Хўжаев, Т. Усманхўжаев. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия, ўқув қўқулланма. Т., "Ўқитувчи", 1996.

А. Абдуллаев. Жисмоний тарбия воситалари. Ўқув қўқулланмас. Фарғона, 1999.

3. МАВЗУ: ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИНING УМУМИЙ ПРИНЦИПЛАРИ

РЕЖА:

1. Жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан

боғлиқлиги принципи

2. Шахсни ҳар томонлама ривжлантириш принципи

3. Жисмоний тарбияни соғломлаштиришга йўналтириш принципи

Жисмоний тарбия назарияси ва амалиёти умумий принциплари ва жисмоний тарбия назарияси усулиятининг принциплари деб аталадиган принципларга таянади: Булардан ташқари, жисмоний тарбиянинг айрим кўринишлари ва хусусиятларини ифодаловчи (масалан, спорт, тренировкаси, космонавтлар, ўт ўчирувчилар тренировкаси ва ҳарказо) принциплари ҳам мавжуд. Улар бир-бири билан узвий боғлиқ бўлиб, принципларнинг ягона тизимини ташкил этади. Энг аввало, биз жисмоний тарбия назариясининг умумий принциплари билан танишиб чиқайлик. Улар: а) жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги; б) шахсни ҳар томонлама ривжлантириш; в) жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришга йўналтириш принципи деб гуруҳланади.

Жисмоний тарбия жараёнида назарий принциплар, бир томондан, низом вазифасини ўтаса, иккинчи томондан, жисмоний тарбия жараёнида ўқитувчини назарий ва методик жиҳатдан маълум рамка (қолип)га, йўналишга солади. Педагогик жараён ва амалий фаолиятда принцип мажбурият, қонун тарзида аҳамият касб этиши мумкин.

Айрим ҳолатларда: принципга жисмоний тарбиядаги маълум билимларнинг бир қисми, ёки фаолиятга йўриқчи (кўрсатма берувчи), ёки турли хил алоҳида вазифани бажариш учун умумий асос деб қараймиз.

1. Жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги принципи

Бу принцип кишиларни ҳаракат фаолиятига ёки меҳнатга тайёрлашда жисмоний тарбия жараёнининг асосий социал қонуниятини ва унинг хизмат функциясини ифодалайди. Барча тизимларда бу қонуният ўзининг махсус ифодасини топади. Айрим олимлар гуруҳи физкультура ва спортнинг хизмат функциясига ҳозирги давр турмушидаги, ҳаётидаги зичликни, тарангликни юмшатишдан иборат деб қарайдилар. Улар ҳозирги замон ишлаб чиқариши механикаси, авиоматикаси, индустрияси вужудга келтирган психик ва жисмоний мувозанатни сақлаш учун спортни асосий восита қилиб олмоқчилар.

Физкультура ва спорт жисмоний тарбия жараёнида ҳаёт учун керак бўлган ҳаракат малакаларини тарбиялаш ва ривжлантиришдагина ҳаётнинг аҳамият касб этиш билан чекланмай ижтимоий ҳаётда ҳам фойдаланадилар. Аслида эса у ёки бу жисмоний машқлар билан шуғулланиш орқали ҳосил қилинган малака тўғридан-тўғри меҳнат фаолияти жараёнига кўчсагина, у ҳаётийдир.

Тўғри, велосипедда юриш малакаси, граната улоқтириш ва бошқалар айнан амалий ҳаётнинг аҳамиятга эга. Лекин бу билан жисмоний тарбиянинг ҳаётнинг зарурияти ҳали айтарли чекланмайди. Агар чекланса, биз футбол ва бошқа спорт ўйинлари, гимнастика, штанга билан бажариладиган жисмоний тарбия жараёнидаги энг муҳим машқлар асосий омиллар, ҳаётнинг аҳамиятга эга эмас, деган хулосага келишимиз мумкин. Аслида эса бизнинг жисмоний тарбия тизимимиз бу машқларни "ҳаёт учун зарур" деб ўзининг педагогик жараёни таркибидан чиқармайди. Тушунарлики, футболчи меҳнатда ёки мудофаа

шароитида кучини тежаб сарфлаб, тўпни аник нишонга уришига эҳтиёжи йўқ. Меҳнатда ёки мудофаада ундан фойда йўқ. Бироқ футбол ўйини машғулотида эгалланган чакконлик, чидамлик, тезкорлик, қисқа вақт ичида ҳал қилувчи қарор қабул қила олиш, дадил аник бажариладиган ҳаракат сифат-ларини ривожлантиришга эришиш ҳаётий заруриятдир.

Жисмоний тарбиянинг мақсади меҳнатга ва мудофаага тўғридан-тўғри йунаггирилсагина, унда тарбия орқали эгалланган малака ва кўникмалар захираси кўп бўлса, киши нотаниш шароитга — ишлаб чиқаришда, армияда қисқа вақт ичида тез мослашади ва лозим бўлган меҳнат фаолияти ҳаракат техникасини тез эгаллайди.

Маълумки, чаккон, кучли, чидамли, тезкор ва эгилувчан киши янги ҳаракат малакасини эгаллашда қийинчиликка нисбатан кам учрайди. Амалда соғлом бўлсада, ҳаракат захираси кам бўлса, у киши лозим бўлган ҳаракат техникасини секин ўзлаштиради.

Гимнастика машқлари ҳаётийми? Албатта! Оддий мисол: иш бошланишидан олдинги бажариладиган гимнастика толиқишнинг, чарчашнинг олдини олади, организмнинг юқори иш қобилиятини таъминлайди.

Сузиш, мувозанат саклаш аппарати (мияча) функциясини яхшилайдиган энг яхши восита деб исботланган. Гимнастика

жиҳози - "Кон" даги хилма-хил машқлар вазнсизлик шароитида, парашют билан сакраш, сувости ишларига осон мослаштиради.

Ташқи кўринишидан бу машқлар ҳаётий-амалий эмасдек туюлсада, аслида... Яна мисол, маълумки, самолет ва космик кеманинг учиш тезлиги жуда юқоридир. Уларнинг бошқарувчилари организмда қутилмаганда хилма-хил ўзгаришлар рўй беради - маълум вақт ичида мияга бирданига кон бормай қолади ёки оз боради. Сабаби, босимнинг юқори ёки камлиги, тезликнинг ўта юқорилигидир. Бу таъсирдан тез қутилишни эса яхши ривожланган тана мускулларигина удралайди. Тана мускуллари эса жисмоний машқлар билан шуғулланиш орқали ривожлантирилади. Демак, жисмоний тарбия ҳаётий ва зарурий. Шунинг учун жисмоний тарбия мутахассиси жисмоний тарбия жараёнида меҳнат ва ҳарбий амалиётнинг ҳаётий-амалий машқларидан мукамлат фойдаланишни ўз фаолиятининг принципига айлантириш шарт. Вазнсизлик гавдани бошқаришни талаб қилади. Батута, Лопинг ва бошқалардаги машқлар космонавтлар тренировка машғулотларининг асосини ташкил қилади.

Улуғ Ватан уруши ва ҳозирги замон ҳарбий ўқув машғулотлари тажрибаси, максимал автоматлашган ҳарбий техника, тез манёвр қилиш учун солдат ва офицерда юқори жисмоний тайёргарликка эга бўлиш талабини илгари сурмоқда. Бунга эса ҳарбий ҳаётда жисмоний машқлар билан системали шуғулланиш, машқ қилиш орқалигина эришиш мумкинлигига амалда гувоҳимиз.

Юқори даражада уюштирилган ишлаб чиқариш меҳнати фабрика ишчисидан бир томонлама ривожланишни эмас, ундан универсалликни талаб қилади. У ўз навбаҳида юқори даражадаги жисмоний тайёргарлик сифатлари ёки кўрсаткичларига эга бўлишликни тақазо этади.

Шунинг учун ҳам меҳнатни уюштиришнинг юқори даражаси такомиллашган меҳнат ишлаб чиқариши «ҳар томонлама ривожланган шахс тарбияси» муаммосини пайдо бўлишига олиб келиши табиийдир.

2. Шахсни ҳар томонлама ривжлантириш принципи

Маълумки, мавжуд жамиятда яшайдиган ҳар бир шахс ҳар томонлама ривожланган бўлиши лозим, чунки, кишилар руҳий, маънавий ва жисмоний сифатларни ўзида мужассамлаштирган ҳолда туғилмайдилар.

Бу сифатларни камол топиши, ўша ижтимоий шароитга ва мавжуд тарбия тизимига боғлиқ. Жисмоний тарбия эса тарбиянинг бошқа томонлари ичида муҳимларидан биридир.

Ижтимоий муҳит ҳар томонлама гармоник ривожланишни, ҳар доим ва ҳар ерда инсон органлари ва системаларининг биологик ривожланишининг ички талаби тарзида кўяди.

Шунинг учун ҳам инсон тарбиясида кўлланиладиган тарбиянинг ҳар қандай шакллари жисмоний тарбия жараёни билан иложсиз боғлангандир. Бусиз ҳар томонлама гармоник тарбия амалга ошмайди. Жисмоний тарбиянинг бошқа тарбия турлари билан боғлиқлигини диалектик материалистик фалсафа ва табиий-илмий фанларнинг очиқ мунозараси, фандаги ўша эски баҳс ҳозир ҳам давом эттиришга уринувчилар мавжуд, улар одам танасининг ташқи кўриниши ва унинг функциясига ташқи таъсир билан ўзгартириш киритиш мумкин эмас деб тарбиянинг ролини ҳозир ҳам инкор этадилар.

Жисмоний тарбия жараёни қонуниятларидагина ҳар томонлама жисмонан гармоник ривожланишини йўлга кўя олишни мумқунлиги илмий асосланган.

Кишининг руҳий, маънавий қобилятини ўсишга энг аввал ўша ижтимоий шароит, сўнгра эса инсонни ўзининг муҳитни ўзгартириш ёки ўша ўзгартириш учун олиб борилган фаолиятни роль ўйнашлигини И.М. Сеченов ва И.П. Павловларнинг табиий фанлардаги илмий тадқиқотлар орқали аллақачонлар илмий ва амалий исботланган. Инсон организмнинг ташқи муҳит билан алоқасида шартли рефлексларнинг моҳияти катта эканлигини, ҳам жисмоний, ҳам психик фаолият, бош мия пўстлоқ қисмида содир бўладиган «вақгли алоқа» орқали содир бўлишлигининг амалий исботи шоҳидимиз.

Улар таълим ва тарбия жараёнини кишиларда қатор "узун шартли рефлексларни ҳосил қилиш" деб тушунтирадилар. Жамият талабига мувофиқ равишда, шартли рефлекслардаги вақтли алоқаларини юзага келтириш шахснинг фақат маънавий шаклланишигагина эмас, балки жисмоний жиҳатдан камолотга эришишига физиологик пойдевор бўлиши мумқунлигини исботладилар.

Шахсни ҳар томонлама ривожлантириш принципининг жисмоний тарбия мктаҳассисига кўядиган асосий талаблари:

1. Тарбиянинг турли томонларининг бир бутунлигига эришиш. Жисмоний тарбия орқали эришилган юқори натижанинг ўзи шахсни ҳар томонлама ривожланадиганини белгилайди,

деб бўлмайди. Жисмоний сифатларга кўшиб ақлий, ахлоқий, руҳий, эстетик, ва маънавий сифатлар ҳам кўшиб тарбияланса, шахс шундагина ижодий меҳнат ва Ватан мудофаасига тайёр бўлади. Бу талаб ўз навбатида жамиятимиз аъзоларининг ҳал қилувчи вақтда, меҳнат вахтасидами, мудофадами, қонуний демократик давлатни барпо этишдек шарафли ишларнинг барчасида олдинда бўладилар.

2. Кенг ва умумий жисмоний тайёргарликка эга бўлиш. Жамият аъзоларининг барча фаолиятлари маълум маънодаги касбга, ҳунарга йўналтирилган бўлиши, бунга айниқса меҳнат ва ҳарбий фаолият давомида дуч келамиз. Ҳар қандай фаолиятдаги ютуқ жисмоний тайёргарликка боғлиқ.

Армия сафидами ёки меҳнат frontiдами умумжисмоний тайёргарлиги суёт бўлганлар 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 ўзлаштирилади. Жисмоний тайёргарликни йўлга қўйиш учун олиб борилган режали фаолият ҳар томонлама гармоник ривожлантиришнинг омилдир.

3. Жисмоний тарбияни соғломлаштиришга йўналтириш принципи

Жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришга йўналтирилганлиги принципи шуғулланувчиларнинг жисмоний машқлар билан машғул бўлишида уларни соғлигига жавоб бериш маъсулиятини ўртага ташлайди. Жисмоний маданият ташкилотчилари, тренерлар, давлат, халқ олдида шуғулланувчиларнинг соғлигига жавоб берибгина қолмай, уни мустаҳкамлашга ва такомиллаштиришга ҳам жавоб берадилар.

Жисмоний машқлар билан врач ва педагог назорати остида шуғулланилсагина, у ижобий эффект беради. Нотўғри фойдаланиш эса шуғулланувчи соғлигига салбий таъсир этиши мумкин. Шунинг учун биологик хусусиятлари - ёши, жинси, соғлигини ҳисобга олиш, системали врач ва педагог назорати тарбия жараёнида етакчи омилдир.

Амалда режасиз ишлаш ўта салбий оқибатларга олиб келади. Танланган услубиятлар, машқларнинг меъёри, бажариш интенсивлиги, юкламанинг умумий миқдорини танлашдаги педагогнинг арзимас хатоси шуғулланувчи учун ўта қимматга тушиши мумкин.

Шундай ҳолларга дуч келиш мумкинки, спорт натижаларини вақтинчалик ўсиши, жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг ортиши, организмда вақтинчалик спортчи учун сезилмайдиган патологик ўзгаришларга олиб келиши мумкин. Келиб чиқадиган ёмон оқибатлар жисмоний маданият ва спортнинг обрўсига салбий таъсир этади.

Шу сабабли врач назорати далилларини эътироф этиш билангина чекланмай, асосий эътибор уларнинг тахлилига қаратилиши лозим. Назоратни тизимли эмаслиги салбий оқибатларга олиб келиши муқаррардир.

Жисмоний тарбияни соғломлаштириш билан боғлаб олиб бориш принципи врач, педагог ва шуғулланувчининг кунлик мунтазам мулоқотини талаб қилади.

Жисмоний тарбия принциплари *бир-бири билан ўзаро узвий боғлиқлики* тақазо этади. Шундагина улар аҳамиятини сақлаб қолади.

Жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги унинг етакчи принцидир. Шу принципгина мамлакатимизда жисмоний тарбиянинг асосий қонуниятини ифодалайди, унинг аҳамияти жамиятимиз аъзоларини ижодий меҳнатга ва Ватан мудофасига тайёрлашдадир.

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

Бобокалонимиз Абу Али ибн Сино «Жисмоний машқлар ҳақида қисқача сўз»ида саломатликни сақлаш режимининг асосий омилларидан бири жисмоний машқлар билан шуғулланиш эканлигини таъкидлайди. Овқатланиш, уйку, дам олиш режимининг кун тартибидаги системали жисмоний машқлар

билан шуғулланиш машғулотлардан кейинги ўринга қўяди. Маромли, меъёридаги эркин ҳаракатлар — яъни жисмоний машқлар билан шуғулланиш касалликни йўқотиш учун ҳеч қандай даволанишга заруриятнинг вужудга келтирмаслигини айтиб ўтади. Эркин, меъёридаги маромли ҳаракат узлуксиз чуқур нафас олишни йўлга қўяди. Бу билан, организм мускулларининг тўқималари кислород билан етарли даражадаги кислород билан таъминланади. Машқ қилган, машқ қурган организм ўзидаги

"кераксиз"ни вужудга келишига, унинг чиқариб ташланишига керагидан ортиқча энергия сарфламайди.

Таълим жараёнида машқ қилишнинг меъёрини топиш ва унинг саломатлик учун таъсирини аниқлай олиш, тарбия жараёнининг муҳим кўрсатмасига, керак бўлса, низомига айланиши лозим. Жисмоний тарбиянинг юкорида қайд қилинган принциплари қатори жисмоний тарбияни соғломлаштиришга йўналтиришнинг амалий самараси каттадир.

Шунинг учун жисмоний тарбия тизимининг умумий принципларига риоя қилиш жисмоний тарбияни амалга ошираётган мутахассисдан тортиб шуғулланувчиларгача уларни соғлигига эътибор беришни муҳимлигини таъкидлайди.

Бундан келиб чиқадики, педагогик жараён давомида умумий принципларга ўз вақтида риоя қилинса, кўйилган талаблар мукамал бажарилса, жисмоний тарбия жараёнининг самарадорлиги юкори бўлади.

Талабалар учун саволлар.

1. Жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги
2. Жисмоний тарбия жараёнида назарий принциплар
3. Жисмоний тарбия принциплари бир-бири билан ўзаро узвий боғлиқлики
4. Шахсни ҳар томонлама ривожлантириш принципи
5. Таълим жараёнида машқ қилишнинг меъёрини

Фойдаланилган адабиётлар

Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида, Вазирлар маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги 271-сонли қарори.

Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш давлат дастури Концепцияси. Вазирлар маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги қарорига илова.

Каримов И.А. «Ўзбекистон келажаги буюк давлат» Т., Ўзбекистон, 1992.

Каримов И.А. «Биздан озод ва обод Ватан қолсин» Т., Ўзбекистон, 1994.

Каримов И.А. «Баркамол авлод орзуси», «Шарқ» нашриётматбаа концерни бош таҳририяти, Т., 1999.

Умумий ўрта таълимнинг Давлат таълим стандарти ва ўқув дастури, «Шарқ» нашриёт—матбаа концерни бош таъхририяти, Тошкент, 1999.
Абдумаликов Р., Юнусэв Т.Т. ва бошқалар. «Ўзбекистонда жисмоний тарбия таълимнинг ривожланиши», методик тавсиянома. Т., ЎЗДЖТИ, 1992.

Рихсиева О.А. «Абу Али ибн Сино о роли физических упражнений в сохранении здоровья человека», Т., «Ўқитувчи», 1982.

Кошбахтиев И.А. «Основы оздоровительной физкультуры молодежи», Т., 1994.

Турсунов У., «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси», ўқув кўкулланма, Кўкон, 1992.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси, дарслик, таржима, Т., «Ўқитувчи», 1967.М., ФиС, 1984.

Ф. Хўжаев, Т. Усманхўжаев. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия, ўқув кўкулланма. Т., "Ўқитувчи", 1996.

А. Абдуллаев. Жисмоний тарбия воситалари. Ўқув кўкулланмас. Фарғона, 1999.

4.МАНЗУ: ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВОСИТАЛАРИ

(4 -соат)

РЕЖА:

1. Жисмоний машқлар жисмоний тарбиянинг асосий воситаси сифатида

2. Жисмоний машқлар классификацияси

3.Жисмоний машқларни тарихий классификацияси

4.Жисмоний

машқларни ҳаракат сифатларини

ривожлантиришига қараб классификациялаш

5.Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллар

6.Жисмоний машқларнинг таъсирини белгиловчи омиллар

Жисмоний машқлар жисмоний тарбиянинг асосий воситаси бўлиб, у тарихан гимнастика, ўйинлар, спорт ва туризм тарзида гуруҳларга ажратилиб, тарбия жараёнининг воситаси сифатида фойдаланиб келинди.

Жисмоний машқ деб, жисмоний тарбия қонуниятлари талабларига жавоб берувчи, онгли равишда бажариладиган ихтиёрий ҳаракат фаолиятларининг турли туркуми тушунилади. Бундай ҳаракат фаолиятлари гимнастика, ўйинлар, спорт, туризм машқлари сифатида тарихан тизимлаштирилди, усуляти тўпланди ва тўлдирилди.

Жисмоний машқни вужудга келиши тарихан катор дарсликларда (А.Д. Новиков, Б.А. Ашмарин ва бошқалар, 1966, 1979) Ибтидоий жамоа тузуми даврига тўғри келади деб кўрсатилади. Жисмоний машқнинг вужудга

келишида объектив сабаб қилиб ибтидоий одамнинг корин тўйдириш мақсадида *ов* қилиши, субъектив сабаб сифатида онгнинг шакилланиши деб қаралди.

Ибтидоий қуролларни ишлатишни билмаган ибтидоий одам ўз ўлжасини (овини) ҳолдан толдиргунча қувлаган. Бу билан овчи организми катта жисмоний тайёргарликка муҳтожлик сезган. Жисмоний тайёргарлиги етарли бўлмаганларининг ўзлари овига ем бўлган. Шунга кўра вақт ўтиши билан ибтидоий одамлар овга гала-гала бўлиб чиқадиган бўлдилар.

Ибтидоий қуроллар: тош, киррали тош бойланган найза, хас-чўа билан номигагина беркитилиб қуйилган чоҳлардан ва бошқалардан овчилар фойдалана бошлашган, ижтимоий онг шакллана бошланган. Овда иштирок этолмай қолган қабилани қариялари ёшларга тошни нишинга отиш, уни зарбини кучайтиришни машқ қилдира бошлаган ва бу билан тарбияга асос солинган *тарбия жараёнининг элементлари* шакиллана бошлаган. Кейинчалик улоқтириш, қувиб етиш ёки қочиш учун югуриш, сакрашлар машқ қилина бошланган. Бу эса жисмоний

машқларни ҳамда жисмоний тарбиянинг элементларини вужудга келиши ва шакилланиш даври деб қаралган. Шу кунга келиб бу машқлар ҳозирги замоннинг енгил атлетика, гимнастика, спорт ўйинлари, якка курашлари, туризм ва спортнинг бошқа турлари тарзида жисмоний тарбия жараёни учун асосий восита сифатида фойдаланилмоқда. Жисмоний машқлар хилларининг кўпайишига инсоннинг меҳнат фаолияти ҳам таъсир кўрсатди. Маълумки, меҳнат жисмоний куч, чидамлилиқ, тезкорлик, чакқонликдек инсоннинг жисми (ҳаракат) сифатларининг маълум даражадаги тайёргарлиги, унинг ривожланганлигини талаб қилади.

Тарбия амалиётида, асосан, инсон меҳнат фаолиятида кўллайдиган ҳаракатларини кўпроқ машқ қилади. Жисмоний машқнинг ривожланишида диний маросимлар, байрамлардаги ўйинлар, рақслар, ҳарбий фаолиятдаги, санъатдаги онгли равишда бажариладиган ихтиёрий ҳаракатлар восита бўлиб хизмат қилади.

Жисмоний машқлар табиатини табиий қонунлар И.М. Сеченов ва И.П. Павловнинг илмий дунёқарашларида очиб берилган. Ихтиёрий ҳаракат Сеченовнинг фикрича, онг ва ақл билан бошқарилади ҳамда бирор мақсадга йўналтирилган бўлади. Павлов эса ҳаракатларни физиологик механизмини очиб, ҳаракатлар бош мия пустиқ қисмининг тўплаш хусусияти билан боғлиқлигини биринчи, иккинчи сигнал системаси, шартли ҳамда шартсиз рефлексларнинг актив иштирокида вужудга келишлигини илмий исботлади.

Жисмоний машқларнинг мазмуни ва шакли. Барча ходиса ва жараёнларга ўхшаш жисмоний машқлар ўзининг мазмуни ва шаклига эга. Жисмоний машқни бажаришда содир бўладиган механик, биологик, психологик жараёнларнинг тўплами жисмоний машқларнинг мазмунини вужудга келтиради, уларнинг таъсиридан- ҳаракат фаолияти учун қобилият ривожланади. Шунингдек машқ мазмунига унинг бўлақларини тўплами, масалан, узунликка сакрашда танага тезлик бериш, депсиниш ҳавода учиш, ерга тушиш звенолари ҳамда машқни бажаришда ҳал қилинадиган вазифалар, шунингдек машқни бажаришдан организмда содир бўладиган функционал ўзгаришлар ҳақидаги назарий билим ва амалий ҳаракат малакалари киради. Бу элементларнинг барчаси жисмоний машқнинг умумий мазмунини вужудга келтиради. *Жисмоний машқнинг шакли уларнинг ички ва ташқи структурасини* мувофиқлигида кўринади. Машқнинг ички структурасига шу

фаолиятни бажаришда иштирок этадиган скелет мускуллари, уларнинг қисқариши, чўзилиши, буралиши ва ҳ.к., биомеханик, биохимик боғланишлари — энергия сарфланиши, юрак-томир, нафас олиш, нерв бошқаруви ва бошқа органалардаги жараёнлар, уларнинг ўзаро боғлиқлигининг, ўз ичига олади. Биологик, механик, психологик ва бошқа жараёнларнинг машқ бажаришда бирини бири билан алоқаси, ўзаро келишилганлиги югуриш машқларида бошқача бўлса, штанга кўтаришда бошқача, яъни *ички структура* турлича бўлади.

Машқнинг *ташқи шакли, ташқи структураси* эса ўша машқнинг ташқи кўриниши, ҳаракатни бажариш пайтига кетган вақт ёки куч сарфлаш меъёри ва ҳаракат интенсивлигини кўриниши билан характерланади.

Жисмоний машқлар шакли ва мазмуни ўзаро боғлиқ бўлиб, бир-бирини тақазо этади. Мазмуннинг ўзгариши шаклни ўзгаришига олиб келади. Мазмун шаклга нисбатан асосий ролни ўйнайди. Масалан, ҳар-хил масофада тезлик сифатининг намоён бўлиши югуриш техникасининг ҳам турлича бўлишига сабабчи бўлади (қадамнинг катталиги, частотаси, тананинг ҳолати ва ҳ.к.). Шакл мазмунга таъсир кўрсатади. Аниқ маълум бир ҳаракат учун намоён бўлаётган жисмоний сифатлар шу жисмоний машқни бажаришдаги малакага таъсир қилади. Шунинг учун сузувчи кучи билан гимнастикачи кучи, штангачи кучи бири-биридан фарқланади. Жисмоний машқни шакли ва мазмунининг рационал мувофиқлигига эришиш жисмоний тарбия назарияси ва амалиётининг асосий муаммоларидандир. Бу муаммо қисман ҳаракат малакаси ва кўникмасига, шунингдек жисмоний сифатларига ҳам таълуқлидир.

Жисмоний машқ техникаси ҳар қандай ҳаракат акти ҳаракат фаолияти таркибидан икки нарса:

- а) бажарилаётган ҳаракат, уни бажаришдан келиб чиқадиган мақсад;
- б) ҳаракат вазифасини ҳал қилишнинг усулини фарқлаш керак бўлади.

Кўпинча бир хил ҳаракат турли усулиятларда бажарилади, масалан, баландликка сакрашда планкага тўғридан, чап, ўнг томонлардан югуриб келиб ва планкага яқин ёки ундан узокдаги оёқ билан депсиниш мумкин. Аслида эса шу машқни юқорида қайд қилинганидан бошқачароқ, осон, оз энергия сарфлаб, белгиланган ҳаракатни (вазифани) самарали ҳал этиш усулияти мавжуд. *Ҳаракат вазифасини осон самарали ҳал қилиш учун*

танланган ҳаракат акти (фаолият)ни — жисмоний машқ техникаси деб аташ қабул қилинган.

Техника - грекча сўз бўлиб «бажара олиш санъати» деган маънони билдиради. Жисмоний машқ техникаси доим ўзгариб туради ва такомиллашади. Такомиллашган ҳаракат техникаси юқори натижа кўрсатиш гарови бўлиб унга спортчиларнинг тинимсиз тер тўкиши орқали эришилади. Спортчининг жисмоний тайёргарлигини ортиши ёки унинг гавдаси тузилиши (анатомияси), бошқача айтганда жисмоний ривожланганликни кўрсатувчи кўрсаткичларнинг турли-туманлиги (сон суягини калтали ёки узунлиги, елка суяги ўлчамининг турли хиллиги ва ҳ.к.) спорт тури — жисмоний машқлар бажариш техникасини асосини унинг звенолари ёки деталларини ўзгаришига, алмашишига сабаб бўлиши мумкин.

Техника унинг асоси, звенолари ва деталлари деб қисмларга бўлинган.

Техниканинг асоси деганда ҳаракат орқали қўйилган вазифасини бажариш учун керак бўладиган ҳаракат фаолияти тизимининг *ўзақ қисми* тушунилади. Қўлланган усуллар тананинг қисмларини ўзаро келишган ҳолда, ҳаракат актининг кетма-кетлиги тизимини бузмай, жисмоний сифатлари (куч,

тезкорлик, чакконлик, мускуллар эгалувчанлиги ва бўғинлар ҳаракатчанлиги) нинг кераклича намоён қилинишини тақазо этади. Усул самарали бўлса, амалиётда унумли кўлланиши мумкин ва узок вақт ўзининг ҳаётий — амалийлигини сақлаб қолади. Масалан, баландликка сакрашнинг «Фосбери-флоп» усули самарали бўлса ҳам, ҳозиргача кўпчилик спортчилар «перекидной» усулидан фойдаланадилар. Янги ўрганувчилар учун эса ҳозирги кунгача «қадамлаб сакраб ўтиш» усулидан фойдаланилиш сакраш техникасини ўзлаштиришда керакли самара беради.

Техникани звеноси дейилганда, бажарилаётган ҳаракатнинг асосий механизми — сакрашларда депсиниш, улоктиришларда финал куч сарфлашни бажариш учун ёрдам берадиган ҳаракат фаолияти таркибидаги бўлақлар тушунилади. Педагогик жараёнда машқнинг асосий звеноси механизмини ўзлаштириш ўқитишнинг негизи деб қаралади. Техниканинг ўзлаштирилиши машқ техникасининг асосини ўрганиш демакдир.

Техниканинг детали бу, ҳаракат таркибига кирган, лекин унинг асосига, звеноларига зиён етказмайдиган кўшимча ҳаракатлар ёки шу ҳаракат механизми таркибидаги энг майда

бўлақлардир. Уни ҳаракат таркибида бажарса ҳам бажармаса ҳам бўлади. Масалан, узунликка сакрашда кимдир танага тезлик беришни кескин тезланиш билан, кимдир тезланишни астасекинлик билан бошлайди; қиска масофага югурувчи — ҳам тўсиқлар оша, ҳам тўсиқлар сиз югуриш йўлкасида тез ҳаракатлана олади. Старт учун старт колодкасини ўрнатиш эса иккала масофада турлича, улар кайсидир детали билан бирибиридан фарқ қилади, лекин бу детал машқ техникасини асос ёки звеносига зиён етказмайди.

Рационал спорт техникаси. Рационал спорт техникасининг асосий қонидаси шундан иборатки фаолиятни бажаришда актив ва пассив ҳаракатлантирувчи кучлардан тўлақонли ва мақсадга мувофиқ равишда фойдаланиб, шу вақтнинг ўзида уни тормозловчи (сусайтирувчи, самарадорликни пасайтирувчи) кучларни камайтириш тушунилади. Ньютоннинг учта қонуни механик ҳаракатларга бағишланган. Лекин инсон ҳаракатлари ҳақида гап кетганда жисмоний машқларнинг рационал техникаси ҳақида хулосага келиш учун механиканинг бу қонидаларита таяниб бўлмайди. Нимага? Масалан, физика қонунига кўра, имкони борича баландга сакраш учун назарий жиҳатдан, сакрашни оёкга роса чуқур ўтириш билан бажариш лозим. Аммо тажриба кўрсатмоқдаки, инсоннинг сакраш имконияти чегараси айтарли юқори, агар у иложи борича катта бўлмаган ярим ўтириш билан депсиниш (депсиниш оёғининг тизза бўғинидан қискагина букиш) сакраш самарадорлигига ҳам ижобий, ҳам салбий фойда бериши мумкин.

Хулоса қилсак рационал техникани эгаллашда фақат механика қонунларига таяниш билан чекланмай, ҳаракатни материянинг энг юқори шакллариغا, улардан бири бўлмиш биологик қонуниятларига ҳам таянишга тўғри келади.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш давомида *ҳаракат координацияси* деган тушунчага дуч келади. Бу сифатнинг шаклланиш меъёрининг бузилиши ҳаракатлар тавсифини билмаслик оқибатидандир.

Ҳаракатларнинг тавсифи. Жисмоний маданият ўқитувчилари, мутахассис тренерлар, физкультура фаолларигина эмас, балки мавжуд жамият аъзоларинг барчаси ўз ҳаракати ва ҳаракат фаолиятларини таҳлил қилибгина қолмай, касбдоши, тенгдоши, фарзанди ва бошқаларнинг ҳаракатларини ҳам таҳлил эта олиши малакасига эга бўлиши зарур.

Ҳаракатлар тананинг фазодаги (бўшлиқдаги) ҳолатига қараб; ҳаракат траекторияси (йўлига); ҳаракатнинг йўналишига; ҳаракат амплитудаси (оғиши)га қараб; бажариши учун сарфланган вақти; ҳаракатни тезлиги; ҳаракатни давомийлиги (узунлиги); темпи, ритми, кучига қараб тавсифланади.

Юқорида қайд қилинган ҳаракат ҳолатларини таҳлил қила олсакгина ҳаракатларни тавсифлай олишимиз мумкин.

Амалиётда *тананинг фазодаги ҳолатини, ҳаракатнинг проекторияси (йўли)га қараб тавсифлаймиз.*

Тананинг ҳолати (позаси) — бўғинлар, тананинг қисмлари (бўлаклари) нинг ҳаракати фазода ҳаракатнинг маълум элементларини юзага келтиради. Гавда қисмларини фазода энкайган, букрайган, танани айрим аъзоларини йиғиштирилганлиги, ҳаракатлар давомида бу позалар ва туришларни узлуксиз ўзгариб туриши ва ҳ.к.лар ўз навбатида жисмоний юкнинг ҳажмини ортишига олиб келади.

Тананинг вертикал ҳолати — осилиш ва таянишлар, горизонтал ҳолатлар, горизонтал мувозанат сақлашлар, аралаш осилишлар, таянишлар ва ҳ.к.лар. Танани энгаштирилган, букланган ҳолатлари: таяниб етишлар, энкайган ҳолда оёқлар билан олдинга, орқага, ён томонларга «катта қадамлар».

Тананинг айрим бўғинлари ҳаракатлари — инсон жисмининг ажратиб олинган қисмидаги икки биологик звенони фазода туриш жойини ўзгариши бўлиб, букиш ва тўғрилашдек содда ҳаракат вазифаларини ҳал қилишга йўналиш бериши мумкин. Индивид ҳаракат фаолиятида унинг жисми бўғинларидаги ҳаркатлар бир вақтнинг ўзидаги, кетма-кет, қатор, оҳиста бажариладиган навбатма-навбат, ёки давомийлиги қисқа, узун бўлган ҳаракатларга бирлашиши мумкин. Шунини ҳисобига ҳаракатларни энг соддасидан энг қийинигача бўлган ҳаракат вазифаларни ҳал қилиш имкони яратилади.

Ҳаракат координатлари — тўғри чизик ва бурчак ўлчовларида аниқланадиган тананинг бошқа қисмига нисбатан фазовий чегараси, ҳисоблаш бошлангунгача гавданинг ёки унинг бўлакларини нисбатан қаердалиги (старт чизиги, гимнастика жиҳози, уни ўқи ва бошқалар)га нисбатан аниқланади.

Тананинг ҳолатлари ичида машқни бажаришни бошлашдан олдинги ҳолат - «*дастлабки ҳолати*» деб аталадиган қисми, машқ техникасини ўзлаштириш ёки бажаришда муҳим аҳамият касб этади. Олдинига у анатомо-физиологик вазифани ҳал этиши эътиборга олинса, бошқа томондан, шу ҳаракатни бажарилишига

ижобий ёрдам беради. Дастлабки ҳолат ҳаракатни бажаришни бошлаш учун энг оптимал ҳолат бўлиб ҳаракат бошлангандан кейин бажариладиган ҳаракатларнинг кетма-кетлигига қулайлик яратади. Спринтер учун «паст старт», дарвозабон учун «тўпни кутиш ҳолати» ва ҳ.к.лар. Бу ҳолатларни академик Ухтомский *оптимал ҳолат* деб атади. Кўринишидан дастлабки ҳолат осойишта бўлса ҳам аслида организм энергия сарфлаш билан қатор мускуллар гуруҳи мускул иши бажаришга пухта тайёргарлик кўраётган, нафас олиш, нерв, юрак-томир тизими, модда алмашинувидек кенг физиологик жараен авжида бўлади. Дастлабки ҳолатни жисмоний машқ бажаришдагина аҳамияти катта бўлмай машқ давомида танани қандай ҳолда (ҳолатдапозада) туриши ҳам муҳим аҳамиятга эгадир. Спринтер, стайер, марафончи, чанғида, конькида югурувчиларнинг гавдаларини вертикаллигини маълум градусга ошган ҳолда ушлаши машқни самарадорлигига маълум даражада (узунликка, баландликка,

сакровчининг депсинишдан кейинги ҳолати) ижобий ёки салбий таъсир этади.

Айрим спорт турларида ва жисмоний машқларда тананинг умумий ҳолати билан унинг айрим қисмлари (бўлаклари)нинг ҳолати биомеханик мақсадга йўналтирилган бўлибгина қолмай (конькида фигурали учувчилар, гимнастлар, акробатлар, сувга сакровчилар ва бадиий гимнастикалар) ҳаракатларни кузатаётганларда ёки уни бажарувчиларда эстетик ҳис туйғуни шакллантиради ва уларга завқ беради. Ҳаракатларнинг равллиги, кетма-кетлиги, эркинлиги, кийинчиликсиз бажариш инсон жисмиинг қандай ҳолатдалигига боғлиқлиги жисмоний машқлар техникасини эгаллашда, ҳаракатни ўргатиш жараёнида, хатоларни аниқлаш ва уларни тузатишда муҳим роль ўйнайди.

Ҳаракатнинг йўли (траекторияси) жисмоний машқ техникасини ўзлаштиришда, уни намойиш қилишда муҳим аҳамиятга эга. Машқни бажаришда тана ҳаракати йўлининг қандай шаклдалиги, йўналиши ва ҳаракатнинг амплитудаси қандайлигини аниқлай олсак, ажратсақгина гавданинг (ёки унинг қисмлари) ҳаракатини аниқлаймиз. Инсон организмнинг анатомиясини турлича экани бир хил ҳаракатни бажаришда ҳар бир индивид учун турлича ҳаракат йўлини танлашни тақазо қилади.

Ҳаракатнинг шаклига қараб уларнинг тўғри чизик бўйлаб бўлиши мумкинлиги аниқланди. Кузатишлар шуни кўрсатадики, индивиднинг ҳаракати ҳеч қачон тўғри чизик бўйлаб эмас, балки

оддий ҳаракатлар ҳам қатор мускуллар гуруҳини турлича айланма ҳаракатлардан иборат. Уларни организмнинг энергия сарфлаши учун самарали томони қатта бўлиб, тананинг маълум бўлақлардаги ҳаракатлар орқали қатта куч сарфлаш лозим бўлган ҳаракатларни бажара олиш имконининг яратилишидир. Масалан, боксчи зарбаси учун елка мускулларининг маълум қисмигина турлича ҳаракат қилсагина бас, лозим бўлган мақсад амалга ошади.

Ҳаракатнинг йўналиши ~ машқнинг эффеқтивлиги шунда ортадики, бажарилиши лозим бўлган ҳаракат учун керак бўлган мускуллар машқнинг техникасини аниқ, равлон бажаради қўлларни тирсақдан кўкрак олдида қафтларни пастга қилиб букган ҳолда «ривок»ларнинг бажарилиши кўкрак мускулларини таранглатади ва бўшатади. Агар шу ҳаракатни тирсақни бир оз пастга туширган ҳолда бажарсак, машқ ўз аҳамиятини йўқотади. Баскетбол тўпини саватга тушириш учун тўпнинг йўналишини олти градусдан тўрт градусгача ўзгартириш тўпни саватга тушиши имкониятини йўқга чиқариши мумкин.

Амалиётда ҳаракатнинг йўналиши тананинг сатҳига ёки бирор мўлжалига қараб белгиланади. Кўлни олдинга кўтаришда биз гавдага нисбатан уни ҳолатига қараб ҳаракат йўналишини белгилаймиз. Ядрони маълум баландликга ўрнатилган «планка» устидан ошириб ирғитишда бизга мўлжал бўлиб планка хизмат қилади.

Инсон танаси *пастга-юқорига, олдинга-орқага, ўнга-чапга*, томон йўналишда ҳаракат қилади.

Ҳаракатни амплитудаси — ҳаракатнинг оғишидир. Физикада амплитуда деб маятникнинг тинч ҳолатига нисбатан ўнг ва чапга оғиши (градуслари) тушунилади. Бизда эса тананинг айрим қисмларининг оғиш ҳаракати тушунилади. Тўғри йўналишдаги ҳаракатнинг амплитудаси қадамнинг узунлиги (75см) ёки шартли белгисига қараб, ярим, тўла ўтириш ва бошқалар орқали аниқланади. Одам танасининг айрим қисмларнинг амплитудаси ўша

тананинг бўғинлари эластиклигига боғлиқ бўлади.

Ҳаракатлар актив ва пассив мускул кискаришида рўй беради. Спорт тренировкасида, турмуш шароитида бўладиган ишлар ҳаракатнинг амплитудасига боғлиқ. Катта қўзғалиш учун мослаштирилмаган мускулни катта амплитудада ҳаракат қилишга мажбур қилиш шикастланишга олиб келади. Агарда ҳаракатнинг амплитудаси кўйилган вазифа талабларига жавоб бермаса, у

ҳаракатлар аниқ ҳаракатлар сифатида намоён бўла олмайди. Ҳаракатлар ажралиш вақтларига кўра ҳам тавсифланади.

Ҳаракатнинг тезлиги деб и неон жисмини ёки уни айрим бўлагини маълум вақт бирлиги ичида фазода ўрин алмашиши тушунилади. Бошқачасига — тезлик йўл узунлигини тананинг ёки уни маълум қисмини шу йўлни босиб ўтиш учун сарфланган вақтга нисбати билан ўлчанади. Тезликни аниқлашда метр секунддан фойдаланилади. Йўлнинг ҳамма нуқталарида ҳаракат тезлиги бир хил бўлса, бу ҳаракат маромли *текис ҳаракат* ёки йўлнинг айрим нуқталарида тезлик ҳар-хил бўлса, бу ҳаракат маромсиз *нотекис ҳаракат* деб тушунилади. *Қисқа вақт давомида тезликни оширилиши тезланиш* деб аталади.

Ҳаракат *ижобий ва салбий* ҳам бўлиши мумкин. Ҳаркат юқори тезликда бошланиб, мароми тезлашиб ва секинлашиб турса, бу каби ҳаракат *кескин ҳаракат* деб номланади. Одамда доимий тезлик ва тезланиш билан бажариладиган ҳаракатлар онда-сонда учрайди. Бундан ташқари, техникаси тўғри бажарилган жисмоний машқларда бирданга тез ёки сакрашлар билан бажариладиган машқлар бўлмайди. Нотўғри бажарилган машқлар тезлиги тез сакрашлар орқали бажарилади.

Айрим ҳолларда *ҳаракатнинг тезлиги деганда, тананинг ҳаракат тезлиги тушунилмай, унинг айрим бўлаклари (қисмлари) тезлиги ҳам тушунилади*. Юқоридагилар, бўғинларнинг узун — калталиги, ташқи муҳит таъсири, қаршилиги, ҳаракат қобилятларининг турли-туманлигидек бошқа факторларга ҳам боғлиқ бўлиб тезликни намоён қилишда етакчи ўринни эгаллайди. Спортчида ҳаракат тезлиги асосий сифатлардан биридир. Тезликни юқори бўлиши юқори кўрсаткич омилдир. Тезлик намоён қилишдан кўра уни ушлай олиш (мусобака, машқ бажариш давомида) муҳим роль ўйнайди. Тезликни олдиндан режалаштирилган жадвал бўйича ушлай олиш мунтазам машғулотлар орқали эришилади.

Ҳаракатни давомийлиги. Ҳаракатни узок давом этишида асосий ролни тананинг қисмлари эгаллайди. Машқни бажарилиш муддатини ўзгартириб, яъни бажарилиш вақтини озайтириб ёки кўпайтириб, дарснинг умумий нагрузкасига таъсир этиш мумкин. Жисмоний машқлар техникасида ҳаракатни айрим звеноларини узунлиги (улоқтириш учун югуриш, сузишда кулоч отиш, чанғида сирғаниш ва ҳ.к.) катта аҳамиятга эга бўлиб, бажарилаётган иш ёки уни муддати ҳақида ахборотлар бериб турилади.

Ҳаракатнинг темпи деганда ҳаракат циклининг қайтарилиш частотаси ёки маълум вақт бирлиги ичида бажарилган ҳаракат тушунилади. Юриш темпи минутига 120-140 кадамдан, эшкакни сувга ботириш тезлиги 30-40 маротаба бўлади. Темп билан тезликни фарқлашимиз лозим. Масалан, қўлни бир темпда турли баландяйкка кўтариш ва тушуриш ҳаракатини такрорлаш мумкин, лекин бунда кул ҳаракати тезлиги турличадир. Югуриш кадамларининг узунлиги бир хил бўлмасада, кадам частотаси бир маромда бўлса югуриш тезлиги ҳам турли хилда бўлади.

Ҳаракат ритми деганда, атив мускул зўриқиши ва таранглашишининг маълум вақт ичида пассив ва кучсиз ҳаракат фазалари билан боғлиқ ҳолда намоён бўладиган характерли томонларини тушунамиз. Бу хусусият ҳар қандай тўлиқ ҳаракат актида мавжуд бўлади. Шундай қилиб, ҳаракат ритмининг фазода маълум вақт давомида зўриқишнинг ҳаракат тизими таркибида нисбатан тўғри ва ўз ўрнида уюштирилиши билан белгилашимиз мумкин. Ҳар қандай, хатто нотўғри бажарилган ҳаракат акти таркибида ҳам (ҳаракат бўлақларининг узун қискалигига боғлиқ) маълум ҳаракат ритми бор. Демак *ритм рационал, тўғри, юқори натижага олиб келувчи ёки нораціонал, нотўғри, натижа самарасини пасайтирувчи бўлиши мумкин*. Ритми мажбурий шарти мавжуд ҳаракат таркибида кучли, уни бошқа бўлақларига нисбатан урғу берадиган, эътиборга лойиқ ҳаракат таркибидаги ҳодиса (ҳаракат)нинг борлиги уларнинг ўрин алмашинувини маълум вақт интервалида такрорланишидир.

Рационал спорт техникасини эгаллашнинг энг аҳамиятли кўрсаткичларидан бири жисмоний машқни бажаришда мускул зўриқишининг тўғри ва ўз вақтида навбатлашувига эришишдир. Ҳаракатнинг акцент (эътибор) берадиган қисмига энг кучли зўриқиш тўпланadi. Бу зўриқишдан келиб чиққан ҳаракат маълум вақт пассив давом этади. Акцент берилган даврнинг иътенсивлиги қанчалик" кучли бўлса, иш самараси шунча юқори бўлади, ҳаракатнинг пассив фазасидан тўлақонли фойдаланиш мумкин. Тренировкалар таъсиридан зўриқишнинг кескин кучайиши ва пасайиши ҳамда ҳаракатнинг актив ва пассив фазаларининг давомийлиги чўзилиши мумкин. Юқори малакали спортчиларда ҳаракат ритми стандарт шароитда турғун характерда бўлади.

Ҳар қандай аниқ ҳаракат фаолияти маълум шахс томонидан техник жиҳатдан юқори мақом даражасида бажарилса

шу машқни бажаришдаги рационал ритм эътиборимизга тушади. Лекин уни ҳар қандай ритмга ҳам абстракт ҳолда қўллаш мумкин бўладиган «ритм» деб караш нотўғридир. Ҳар бир спортчини индивидуат хусусиятлари эвазига ҳаракатни бажаришда ўз ритми бўлади. Лекин ритмдаги вариация белгиланган чегарада ушбу фаолиятнинг асосий рационал структурасидан чиқмаслиги керак. Шунга кўра, ритм ҳаракат фаолияти таркибидаги алоҳидаалоҳида элементларни бир бутун қилиб боғлайди, ҳаракатни тезлаштириш ёки секинлаштириш билан унинг умумий ритмик шакли ўзгармайди. Жисмоний машқларнинг ритмлари инсон томонидан онгли равишда рационал техниканинг объектив қонунлари асосида шакиллантирилади ва бошқарилади.

Таълим жараёнида шуғулланувчи ёки ўқувчига ҳаракатнинг акцент берилган қисмларига вақтнинг қисқа муддатларида катта зўриқишни тўплаб, уни ишлатаолса, асосан ишлаётган мускулларни бирлаштириб уларга дам бериш имкони яратилади. Натижа эса яхши бўлади. Юқори малакали спортчилар, цирк артистлари машқ бажаришдаги ўзлари учун мослаб шакллантирган ритмлар асосида ҳаракатнинг акцент берадиган қисмигагина катта зўриқишда бажарадилар.

Ҳаракатларнинг кучи инсон жисми ёки унинг айрим қисмлари ҳаракатига таъсир қиладиган *ички ва ташқи* кучларга бўламиз.

Ички кучга: а) ҳаракат таянч аппаратининг *пассив кучи* — мускулнинг эластиклиги кучи, мускулларни таранглашиш кучи, чўзилаолшлиги ва бошқалар; б) ҳаракат аппаратининг *актив кучи* — мускулни тортиша олиш кучи; в) *реактив кучлар* — тана мускуллари звеноларининг ўзаро муносабатида

вужудга келадиган юқори тезланиш ҳосил қиладиган тезланиш ҳаракатлари билан намоён бўладиган куч.

Ташки куч: - инсон жисмига ташкаридан таъсир қиладиган кучлар: а) тананинг ўз оғирлиги (вазни)дан вужудга келадиган куч; б) таяниш реакцияси кучлари; в) ташки таъсир қаршилиги (сув, ҳаво)ни енгиш ва жисман ташки таъсирга қарши (якка курашлар) куч намоён қилиш, инерция кучи ва бошқалар.

Ҳаракат кучи деб амалиётда ҳаракатдаги тананинг қисмини бирор ташки объектга жисмоний таъсири қабул қилинган. Бу атамадан баландликка сакрашда депсинишда кучи, самбо ва қиличбозликда рақибнинг қарши босими (жисмоний машқ динамикаси) тушунилади. Амалиётда ҳаракатнинг бир неча

параметрини комплексли ифодаловчи умумлаштирувчи сифатидаги ҳаракатлардан ҳам фойдаланилади: а) *тўғри ҳаракатлар*, қайсики йўналиши, амплитудаси тезлиги ва бошқалари билан қўйилган ҳаракат вазифасига мое келади; б) *нотўғри ҳаракатлар*, яъни қисман бўлсада, қўйилган ҳаракат вазифасига мувофиқ бўлмаган ҳаракатлар; в) *тежамли ҳаракатлар*, кўзланган мақсадга минимал даражада керак бўлганлари; г) *тежамсиз ҳаракатлар*, ортикча, керак бўлмаган мускул зўриқиши орқали бажариладиган ҳаракатлар; д) *жадаллик* билан бажариладиган ҳаракатлар; е) *кучни яккол намоён* бўлишини талаб этадиган ҳаракатлар; ж) *суст* ҳаракатлар сифат жиҳатидан айрим ҳаракатларни сўз билан ифодалаб бўлмайди, уларни бирор жонли зот ҳаркатига қиёслаб тушунтирилади.

1. Жисмоний машқлар классификацияси

Жисмоний машқларни классификация қилиш — уни туркумлаш, хиллаш демакдир. Жисмоний тарбия тизимларининг тарихий таҳлили шуни кўрсатадики, жамиятнинг ривожланиш босқичларида жисмоний машқлар танлаш ва туркумлашда ўша жамият учун прогрессив ва тарбия вазифасини бажаришга мое келадиганларигагина эътибор берилган.

Тарихий ривожланишнинг турли босқичларида тарбиянинг мақсад ва вазифаси ўзгариб турган, демак, жисмоний тарбия тизими ҳам ўзгарган, бу эсанинг омилларининг ҳам ўзгаришига сабаб бўлди.

Грецияда тарихий беш кураш ~ пентатлон, Гутс-Мутснинг табиий ҳаракатлари, Песталоцци ва Шписнинг XVIII аср учун танланган «элементар ҳаракатлари» ва бошқалар. Демак, давр узгариши билан жисмоний тарбия тизими, унинг вазифалари ва воситалари ўзгарди.

Шведларни педагогик гимнастикасида жисмоний машқлар анатомик хусусиятга қараб классификация қилинди, чунки улар тизимининг асосий мақсади тана тузилишининг кўриниши яхшилаш эди. Бу эса жисмоний тарбия тизимининг йўналишини торроқ бўлишига олиб келди.

Чехларнинг «Сокол гимнастикаси» жисмоний машқларнинг ташки формасига қараб спорт жиҳозида бажариладиган, спорт жиҳозсиз бажараладиган машқлар гуруҳлари деб туркумланади. Бунинг ижобий томони шундаки, пайдо бўлган янги жисмоний машқлар бу туркумларнинг бирида ўз ўрнини топар

эди. *Французларнинг Эбер* системасида жисмоний машқлар қисқа утилитар мазмунига қараб: юриш, югуриш, сакраш, тирмашиб чиқиш, оғирлик кўтариш машқлари, улоқтириш, сузиш, ҳужум ва ҳимоя қилиш машқлари деб туркумланди.

Австрия педагоглари классификациям ҳам кенг камровли эмас эди.

Жисмоний машқларнинг оригинал классификациясини рус анатоми, врач, педагог П.Ф.Лесгафт ишлаб чиқиб, мактаб ёшидагиларда жисмоний тарбияни амалга ошириш учун мўлжаллади ва куйидагича асосий гуруҳларга бўлди: 1. Содда машқлар. 2. Мураккаб машқлар ёки юкламанинг ортиши билан бажариладиган машқлар. 3. Фазодаги ҳолатига ёки мускул ишининг бажарилиш вақтига кўра бажариладиган машқлар. 4. Техник жиҳатдан қийин, тизимли равишда бажариладиган машқлар. Машқларнинг туркумланиши кўрсатиб турибдики, П.Ф. Лесгафт классификацияси дидактик принципларга йўналтирилган. Лекин бу ҳам жисмоний тарбия тарихий омилларини тўлақонли ўз таркибига сиғдира олмаган. Ҳозиргача тўлиқ илмий асосланган жисмоний машқлар классификацияси мавжуд эмас. Собиқ совет жисмоний тарбия тизими ҳам бу вазифани уудаламади.

2.Жисмоний машқларни тарихий классификацияси

Тарихан жисмоний машқлар — *ўйинлар* тарзидаги, *гимнастика* кўринишидаги, *спорт ва туризм* машқларига туркумланган эди.

Ўйинлар, гимнастика, спорт, туризм жисмоний тарбия тизимининг асосий омиллари сифатида тан олиниб келинган ва ҳозирги кунда ҳам машқлар классификацияси таркибида ўз аҳамиятини йўқотгани йўқ. Кўпчилик олимларнинг фикрига қарама-қарши уларок, ҳар доим ўзгаришда. Тарихий қабул қилинган жисмоний машқлар туркуми давр ўтиши билан ўз ўрнини ўзидан прогрессив бўлганларга бўшатиб бермоқда ёки ўша машқлар ривожланмоқда, такомиллаштирилмоқда. Жисмоний тарбия жараёнида уларнинг асосий омиллиги тарбия тизимларида илмий асосланган. Демак, ўйин, гимнастика, спорт, туризм таркибига кирган жисмоний машқлар туркуми дейиш бизда айрим ҳолларда нотўғри фикр туғдириши мумкин. Чунки, спорт туркумига кирган югуриш, юриш, сакрашлар жисмоний машқ сифатида ўйинларда, гимнастика таркибида, туризм машқлари тарзида ҳам учраши мумкин. Машқлар бир-бири билан ўзаро узвий боғлиқ ҳолда фойдаланилади.

Ўйин атамаси хилма-хил фаолиятни ифодалайди. Табиат ўйини, куч ўйини ва бошқалар. Маданият соҳаси бўйича эса, актёр ўйини, олимпиада ўйинлари ёки спорт ўйини, буларнинг ҳаммаси хилма-хил маъно беради. Ўйин тарихий тўпланган ижтимоий ҳодиса сифатида фаолиятнинг айрим тури ҳисобланади. Ўзининг ҳаётий аҳамияти орқалигина жамиятда ўзига қизиқиш уйғотади ва айрим одамларни ўзига тартади.

Ўйин фаолиятида одам ўзини ўраб олган муҳит билан ўзгача алоқада, бир максатга йўналтирилган фаолиятда бўлади ва ҳам жисмоний ҳам ақлий қобилиятини машқ (Тренировка) килдиради. Меҳнатдан фарқли ўларок, ўйин пайтида моддий неъмат яратилмайди. Ўз ҳаёти учун табиат инъомларидан бевосита фойдаланмайди. Ўйин шароитида хилма-хил ҳаркатни танлаш имконияти бор. Бу эса ўйновчининг ўз ҳис-ҳаяжонини, ижодий қобилиятини, фаоллигини ҳамда ташаббусини ишга солишга мажбур қилади.

Ҳозирги кунда ўйинчилар сонига қараб яккама-якка жамоа бўлиб, кўпчилик (омма билан) ўйнайдиган ўйинлар мавжуд. Бу эса педагогика ва ҳаётда ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинлари сифатида тарбиявий восита бўлиб хизмат қилиб келмоқда.

Ҳаркатли ўйинлар жисмоний тарбия воситаси сифатида жамоали,

жамоага уюшмай, ўзининг маълум спорт майдонига, стандарт қоида­сига эга бўлмаган, қийин жисмоний машқларнинг айрим элементларини ўз ичига олган ҳаракатлар тарзида Улар аста-секинлик билан кийинлаштирилиб бир шаклга киргизилиб, спорт ўйинларига айланди. Демак, спорт ўйини ҳам ҳаракатли ўйиндир.

Спорт ўйинлари жисмоний тарбия воситаси сифатида ўзининг катъий ўйин қоидалари ва талабларига, спорт майдони жиҳ­рларига эга. Ўйин пайтида ва­зифаларни бир индивид ҳал қилмай. жамоа ҳал қилади. Бу ўйинлар бўйича мунтазам мусобакалар уюшти­рилади. Ўйинчиларга даража (раз­ряд) ва унвонлар берилади. Спорт ўйинлари мунтазам ўсишда ва ривожланишда (техникаси ва тактика­сини ривожланиши унинг самарадорлигини кучайтиради). Жамоа бўлиб ўйнайдиган ҳаракатли ўйинлар уч турга бўлинади: а) ўйинчиларни жамоаларга ажратмай ўйнайдиган ўйинлар; б) жамоали ўйинга айланиб кетадиган ўйинлар; в) жамоаларга бўлиб ўйналадиган ўйинлар (барча спорт ўйинлари қиради):

Кейинчалик эса ўйин ўйинчиларнинг ўзаро фаолияти шаклига кўра (командалар ўйналадиган ўйинлар) қуйидагиларга бўлинади:

а) ўйин пайтида рақиб команда ўйинчилари танаси, унинг қисмлари бир-бирига тегмай ўйналадиган ўйинлар - волейбол, городки, бадминтон, стол теннис, шахмат-шашка ва ҳ.к.

б) рақиб ўйинчилари бир-бирига тегиши билан ўйналадиган ўйинлар: футбол, баскетбол, регби, хоккей, маиса устидаги рус лаптаси ва бошқалар.

Тарихан мавжуд жисмоний тарбия тизимлари ўйиннинг шу томонларни ҳисобга олиб, жамият аъзолари ҳар томонлама жисмонан гармоник тарбиялашнинг асосий омилларидан бири деб тан олганлар ва тарбия жараёнида ундан фойдаланганлар.

Гимнастика — ўйинлар, спорт, туризм қатори у ҳам жисмоний тарбия воситасидир. Асосий вазифаси турли ҳаётий фаолият учун умумий жисмоний тайёргарликни йўлга қўйиш воситасидир. Бундан ташқари, ўзининг гавдасини тута билиши ёки тананинг аъзолари ҳаракатини бошқара олиши, танадаги жисмоний камчиликларни тўғрилашдек махсус вазифаларни ҳам ҳал қила олади. Ҳозирги кунда жаҳон халқлари гимнастикаси тизимини танқидий ўрганилиб, керак­сизларини улоқтириб, фойдали томонини ўзида илмий мужассамлаштирилган ҳолда жисмоний тарбия шароитида ижобий фойдаланилмоқда.

Гимнастикада жисмоний машқларнинг барчаси қўлланилиши мумкин. Аслида эса қуйидаги машқлар кўринишида қўлланилади.

а) *сафланиш ва кайга* сафланиш машқлари. Бу машқлар сафланишнинг рационал йўллари, гавдани тўғри тутиш, командаларга бўйсунуш, қадди-қоматни ростлаш ва бошқа вазифаларни ҳал қилади;

б) *асосий жисмоний машқлар*. Бу машқлар тананинг барча аъзоларига умумий ёки айрим ажратиб олинган аъзоларини ривожлантиришда фойдаланилади, ҳаракат малакаларининг тез шаклланиши учун қулайлик яратади;

в) *эркин машқлар*. Бу ном орқали мусика остида бажариладиган ҳаракатлар комбинацияси тарзида тузилган машқлар тушунилади. Эркин машқлар билан шуғулланувчиларнинг ҳаракатини кузатсак, биз ҳаракатларни мусика ритми, темпига тушаётганлигини ёки унинг нафосатли, гўзаллигини кўриб, инсон ҳаракатлари заҳирасининг жуда бетакрор эканлигини шоҳиди бўламиз;

г) *зарурий ҳаётӣ-амалий машқлар*: юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш, юк кўтариш ва бошқа қатор машқлар. Булар жисмоний сифатларни ривожлантиришдаги асосий воситалар саналади;

д) *махсус гимнастика снарядларида бажариладиган машқлар*, перекладинада, брусъяда, конь, хатқада, яккачўпда ва бошқаларда бажариладиган машқлар. Улар куч, чаққонлик, бўғинлар ҳаракатчанлиги, мускуллар эластикаси, руҳий ва бошқа сифатларни тарбиялайди;

е) *акробатика машқлари*. кўлда туриш, ёнбош томонга танани букмай айланиш, «рандат», «фляг» ва бошқа қатор якка жуфт, гуруҳ бўлиб бажариладиган машқлар киради.

Улар асосий зарурий ҳаётӣ ҳаракат ва кўникмаларни тарбиялайди. Спорт маҳоратини оширишда ва умумжисмоний тайёргарлик учун етакчи воситадир;

ж) *бадий гимнастика*: рақс тарзидаги, жисмсиз, жисмлар билан бажариладиган машқлар бўлиб, ўз ичига юриш, сакраш, эгалувчанлик талаб қиладиган қатор машқларни олади ва уларни мусиқа билан қушиб бажариш тушунилади ва у спортнинг алоҳида тури саналади.

Гимнастика машқлари тизими доимо ривожланиб ва таркиби бойиб бормоқда. Илмий тадқиқот ишлари ва кузатишлар айрим машқларнинг қайтадан тузилаётганлиги, янгиланаётганлиги, айримлари мустаҳкамланаётганлиги ва такомиллашаётганлигини кўрсатмоқда.

1948 йили бўлиб ўтган собиқ Иттифок гимнастикачилари конференциясида гимнастиканинг ҳаётда амалий қўлланишига қараб куйидаги турларга ажратдилар:

Асосий гимнастика — вазифаси умумжисмоний тайёргарликни йўлга қўйишдир. Асосий гимнастика машғулотлари ҳар томонлама жисмоний қобилиятларни ривожлантириб, спорт маҳоратини оширишга имконият яратади. Асосий гимнастикага сафланиш ва қайта сафланиш, умумжисмоний машқлар, ҳаётӣ машқлар, акробатика, бадий гимнастика ва бошқа машқлар ҳамда айрим гимнастик жихрларда бажариладиган машқлар киради.

Гигиеник гимнастика билан шуғулланиш организмнинг саломатлигини мустаҳкамлайди. У кишида бардамлик, иш қобилиятини юкори даражада бўлишини таъминлайди. Гигиеник гимнастика эрталаб, кундуз кун, оқшом ёки уйқудан сўнг ўтказилади. Ёши ўтганларда эрталабки гимнастика яккама-якка

ёки гуруҳ бўлиб ўтказилиши аҳамиятли. Улар организмнинг ҳаракат аппарати, юрак томирлари, нафас олиш системаси ва бошқа органларнинг ишини нормаллаштиради.

Спорт йўналишидаги гимнастика. Спорт гимнастикасининг вазифаси юкори жисмоний тайёргарликка ва спорт маҳоратини ошириш мақсадида қийин ҳаракатлар қилиш санъатини эгаллашдир. Спорт гимнастикасига эркин машқлар, перекладинадаги машқлар, брусъядаги, халқаларда, дастали кон (эркаклар учун) бревно ва ҳар хил баландликдаги брусъядаги (кизлар учун) ва сакраш машқлари киради.

Бадий гимнастика — акробатика ва спорт гимнастикасидек спорт характерига эга. Вазифаси эса ўзининг махсус йўллари билан ҳал этилади. Асосий машқлари мусиқа билан боғлиқдир. У ҳаракат координациясини, ҳаракат пластикасини ривожлантиради. Машқлар рақс характеригаги ҳаракатлар тарзида бажарилади. Машқ мазмунига барча машқлар киради.

Гимнастиканинг кўшимча турларига спорт гимнастикаси, ишлаб

чиқариш гимнастикаси, даволаш гимнастикаси киритилган.

Спорт гимнастикаси шуғулланаётган спортчига ўзи танлаган спорт турида ўз маҳоратини эгаллашга ёрдам беради. Спорт гимнастикаси машқлари умумий ва махсус тайёргарлик жараёнида қўлланилади. Ишлаб чиқариш гимнастикасининг асосий вазафаси ишчининг ишлаб чиқариш қобилиятини, меҳнат унумдорлигини оширишдир. Бу гимнастика ишчининг иш режимига киритилади. У халқ хўжалиги корхоналарида, муассасаларида физкультура танаффуси ва ишдан аввал гимнастика паузаси тариқасида олиб борилади.

Даволаш гимнастикаси саломатлик ва меҳнат қобилиятини тиклаш вазифасини ҳал қилади. Асосан, тана тузилиши камчиликлари, ҳаракат аппарати ишларини яхши йўлга қўйишда хизмат қилади. Дам олиш уйлари, санаториялар, касалхоналардаги даволаш кабинетларида амалга оширилади.

Спорт сўзи аввалига ўйин маъносидан тушинилар эди, кейинчалик эса кўнгил очиш воситаси деб қарала бошланган. Чунки шуғулланувчилар фақат ўзаро куч синашиб мусобақалашар эдилар. Хатто XIX асрнинг охири XX асрнинг бошларигача партада юкори натижаларга эришиш ёки мусобақада ғолиб чиқиш, кўнгил очиш, дам олиш воситаси деб қаралиб келинди. Узок вақтгача таълим тарбия ишларида аҳамиятга эга бўлмаган ҳаёт учун кераксиз нарсалар деб баҳо берилди. (Лесгафт,

1909; Эббер, 1925; Гаулгоффер ва Штрейхер, 1930). Спорт кўп қиррали маънога эга бўлиб, ижтимоий ҳаётнинг махсулидир. Жамиятда спорт билан шуғулланиш аҳамияти унинг жисмоний тарбия жараёни деб қабул қилинади. Спорт жамият маданиятининг асосий элементи сифатида спорт маҳоратини ошириш, ҳаракат санъатини эгаллаш, жисмоний сифатларини ривожлантириш орқали жисмоний тарбия жараёнида восита тарзида қўлланилмоқда. Жисмоний тарбияда ҳаракат қобилиятини ривожлантиришнинг имконияти чексиз эканлиги ҳозирги кунда сир эмас. Бунга далил ўрнатилаётган рекордлар, спорт натижаларидир. Спорт натижаси яхшилаш учун олиб борилаётган изланишлар, янги усулиятлар, воситалар, спорт тайёргарлиги мазмунини бойитмоқда. Бу эса кўплаб спортчи ва тренерларнинг жисмоний тарбия назарияси ва услубиётини янги илмий-амалий қонуниятлар билан бойитаётганлигидан далолат бермоқда.

Ҳозирги кунда спортга қўшни қардош мамлакатлар билан ўзаро дўстлик ва ҳамжиҳатлик ўрнатишдек, мусобақалар пайтида чин инсонийлик ҳислатларини чуқурроқ намоён этишни юзага чиқариш вазифаси юклатилган.

Турли ижтимоий шароитда спортнинг айрим хусусиятлари бир-бири билан бутунлай зид келади, деб қаралади. Бунга собиқ совет спортининг мақсади ва вазифаси ҳамда буржуа спортидаги профессионализмнинг мазмуни мисол бўла олади. Ривожланган мамлакатларда спорт билан кўпроқ ўқувчилар, талабалар, армия ва флот хизматчилари шуғулланадилар. Асосий сабаб спорт ҳарбий ва ҳаётий тайёргарликдаги муҳим омилдир. Бундан ташқари уларда спортнинг иқтисодий роли асосий ўринни эгалайди.

Спортдан улар дам олиш, одам организмнинг формаси, функциясини ўзгартириш учун эмас, яшаш, моддий неъмат яратиш учун шуғулланадилар.

Спортнинг тарихий ривожланиши шунга олиб келдики, унинг айрим турлари хажаро обрў қозонди, ҳаётий-зарурий аҳамият касб этди, жисмоний тарбия учун асосий восита сифатида тан олинди. Буларга: енгил атлетика, оғир атлетика, классик кураш, бокс, сузиш, баскетбол, футбол, гандбол, теннис, велоспорт, волейбол, сувда тўп ўйини, спорт гимнастикаси ва бошқа Осиё, Оврупа, Жаҳрн чемпионатлари Олимпиада ўйинлари дастурига кирган ва

бошка спорт турлари мансубдир.

Булардан ташкари бошка турлар спортнинг миллий турлари деб аталиб (хаётий-амалий, ҳарбий-амалий ва ҳ.к.) тарбия жараёнининг асосий воситаси тарзида фойдаланилмоқда.

Туризм — режа асосида олдиндан мўлжалланган саёҳат, экскурсия, поход, тоғга чиқиш ва сайрлардан иборатки, бунда бирор неъмат яратилмай, жисмоний қобилият ва жисмоний сифатларни ривожлантириш ва актив дам олишга йўналтирилган омил деб қаралади. Геологлар, гидрогеографларнинг саёҳатларидан маълумки, улар ўз саёҳатларини моддий қиймат яратишга мақсадида режалаштирадилар. Жисмоний тарбия жараёнида эса унинг хусусий томонларидан фойдаланилади.

Туристик саёҳатларда табиатнинг маълум тўсиқларидан ўтиш кишиларда аклий, жисмоний, ахлокий - эстетик ҳислатларни тарбиялайди. Уларга жамоага муносабат, кўркмаслик, куч, чидамлилиқ сифатларини ривожлантиради. Саёҳатда тоғ, даланинг турмуш тарзи, унда яшаш, меҳнат килиш шароитга мослашиш малакаси ва кўникмалари ривожланади. Туризм бошка жисмоний тарбия омилларига нисбатан ҳаётий-амалий шароитда қўлланадиган жисмоний машқларга бой. Шунга кўра, улар ҳаётийлиги ва амалийлиги билан фаркланади.

Жисмоний тарбия воситаси сифатида туризм куйидаги асосий хусусиятларга эга:

1. Ҳаётий-амалийлиги хусусияти. Мустақил фаолият, ташаббускорликни тарбиялайди. Раҳбарлик, бошқариш, мўлжал олиш, йўлни танлаш ва уни тўғри топиш, ҳаритани ўқий олишдек қатор малакаларни шакллантиради ва ривожлантиради.

2. Туризм жисмоний сифатлар ва ҳаракатлар малакасини бараварига тарбиялайди, чунки унда ажратиб олинган мутахассисликка керак бўлган ҳислатлар ривожланмайди.

3. Сафарга тайёрланиш ва сафар давомида барча фаолият, ҳаётий аҳамиятга эга бўлган юриш, югуриш, тўсиқлардан ошиш ва бошка ҳаётий-амалий машқлардан фойдаланилади.

4. Туризм шуғулланувчига маълум даражадаги жисмоний тайёргарликка эга бўлиш талабини қўймайди. Шуниси билан у спортга ўхшайди.

5. Туризм пайтида жисмоний машқлар организмга иқлим шароити (совук, иссиқ, шамол каби) ва маршрутнинг рельефига қараб таъсир кўрсатади ва унинг таъсири турлича бўлиши мумкин.

6. Туризмда куч синашиш, мусобақалашини асосий ўринни эгаллайди.

7. Туристик саёҳатлар катнашчилари ўзларининг ичларидан раҳбарни сайлаб оладилар. Раҳбар 16 ёшдан юқори, тажрибага эга бўлган киши бўлиши шарт. Туризмда раҳбарнинг ўзи ҳам катнашчилари билан иштирок этади. У маълум кўшимча вазифаларни бажаради: туристик саёҳат маршрутини, катнашчилар таркибини, улар шахсини ўрганади, жиҳозларни кўриб чиқади ва амалий масагарни хал қилади.

Саёҳат катнашчилари ёш сайёҳлар бўлса, уларга 19 ёшдан кичик бўлмаган мутахасис йўрикчи этиб тайинланади.

8. Туризм машғулотларининг асосий формаси *походдир*. Походда туризм пайтида билиш керак бўлган барча форма ва усуллардан фойдаланилади, бу билан ҳаётий зарурий ҳаракат малакалари шакллантирилади.

Машғулотда сузиш, тирмашиб чиқиш ва ҳоказолар, шунингдек,

топография билан ишлаш, тўсиклардан ошишларнинг ҳаммаси ўзлаштирилади.

Туризмга жисмоний тарбия воситаси тарзида қаралади табиий тўсиклардан ўтиш, юк кўтаришни жисмоний машқлар билан кўшиб олиб бориш тавсия этилади.

1960-90 йилларгача катор муаллифлар (А.Д. Новиков, Л.П. Матвеев, Б.А. Ашмарин ва бошқалар) тарбия жараёнида қўлланилган машқларни тарихан шаклланган жисмоний тарбия тизимларидаги белгиларига кўра туркумладилар. Лекин тизимларнинг янгиланиши, тарбия жараёнида қўлланиладиган машқларнинг такомиллашганларининг вужудга келиши, янги машқларнинг тарихан қабул қилинган машқлар таркибига сиғмай қола бошладилар. Чунки хусусиятларига қараб улар гимнастика, ўйинлар, спорт ёки туризм машқларидан деярли фарк қилар эди.

3.Жисмоний машқларни ҳаракат сифатларини ривожлантиришига қараб классификациялаш

Ҳозирги кунда жисмоний машқлар ҳаракат фаолиятдаги хусусий белгиларга қараб, яъни жисмоний сифатларни — *кучни, тезликни, чидамликни, чаққонликни, бўгинлар ҳаракатчанлигини ва мускуллар эгилувчанлигини* намоён қилишига қараб *янги педагогик туркумини* амалиётда шакллантириб гуруҳларга ажрата бошладилар.

Бу туркумдаги машқлар жисмоний сифатларни алоҳида ажратиб олиб тарбиялаш ёки жисмоний тайёргарликдаги нуксонларни алоҳида ажратиб олиб ривожлантириш учун

қўлайдир. Бошқа томондан эса, у ёки бу жисмоний машқни бажариш учун қандай сифатлар лозимлигини олдиндан билиш (куч, тезлик талаб қиладиган ва бошқа сифатларни танлаш) имконини беради.

Жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик, жисмоний сифатларни тарбиялашига кўра *билим (маълумот) бериш* вазифаларини ҳал этиш учун бажариладиган *жисмоний машқлар туркуми* шаклланди:

- *асосий* (ёки мусобака), яъни ўқув дастурлари асосида ўрганилиши лозим бўлган фаолиятлар.

- *йўлланма берувчи машқлар* — яъни нерв мускул зўриқиши, ташқи томондан ўхшашлиги, ҳаракат таркибидаги айрим элементларнинг яқинлиги билан ўзлаштирилиши лозим бўлган ҳаракатларни ўзлаштирилишини осонлаштирувчи жисмоний машқлардир.

Бу туркумдаги машқларнинг характерли томони шундаки, ҳаракат малакасини ривожлантириш ва жисмоний сифатларни такомиллаштириш сунъий равишда ажратилади. Аслида бу жараён бир-бирини таказо этади ва ўзаро узвий боғлиқ. Булар таълимнинг ҳар қайси этапи учун етакчи вазифани ҳал этишга ёрдам берадиган машқларни танлаш учун имконият беради.

Жисмоний машқларни алоҳида мускул гуруҳларини ривожлантиришга қараб классификациялаш.

Алоҳида мускул гуруҳларини ривожлантиришига қараб ҳам жисмоний машқлар туркумлана бошланди бўйин, елка камар, бел-ёнбош, ҳаракат таянч аппарати мускуллари ва бошқаларни ривожлантирувчи машқлар. Бу туркумдаги жисмоний машқлар ичида жисмлар билан, жисмсиз бажариладиган, индивидуал, жуфт бўлиб, ўтирган, ётган ҳолда амалга ошириладиган, эгилувчанлик ва кучни ривожлантириш машқлари бўлиши мумкин.

Спорт турлари бўйича жисмоний машқларни туркумлаш. Ўз навбатида, ҳар бир спорт тури ўз машқларининг индивидуал классификациясига эга: спорт ўйинлари — футбол, баскетбол ва ҳоказолар.

Юқорида кайд қилинган жисмоний машқларни жисмоний машқларнинг *педагогик классификацияси* деб ҳам атай бошладилар.

Виомеханикада ~ статик, динамик, циклик, ациклик, комбинациялаштирилган, ҳаракатнинг тузилиши ёки бажариш ҳолатига қараб туркумланган жисмоний машқлар деб гуруҳлана бошланди.

Физиологияда — максимал, субмаксимал, меъёрдаги ва мсёрдан катта кувватни талаб қилиб бажариладиган машқлар деб номланган туркумидан жисмоний тарбия амалиётида фойдаланилмоқда.

4. Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллар

Ҳаво, куёш нури, сув жисмоний тарбия жараёнида табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари тарзида жисмоний тарбиянинг воситаси сифатида фойдаланилади. Ҳаётини шароит, муҳит инсонни турли шароитда моддий неъмат яратиш, яшашга мажбур қилади. Бунга кўникиш, унга тайёр бўлиш муҳим аҳамиятга эга. Шунинг учун табиатнинг инъоми — ҳаво, сув, куёш нури инсон иш қобилиятини ошириш, саломатлигини мустаҳкамлашнинг асосий воситасидир.

Жисмоний тарбия жараёни очик ҳавода, куёш нури остида, сув ва бошқалардан фойдаланиб жисмоний машқлар бажариш самара беради. Чўмилиш, офтобда тобланиш, ҳавонинг иссиқсовуғи жисмоний машқлар билан инсон организмга турлича таъсир кўрсатади. Машғулотлар давомида бу воситалардан тизимли фойдаланишнинг муҳим аҳамият касб этади.

Ишни шундай ташкиллаш лозимки, жонажон Республикамизнинг географик, иқлимий ва экологик ҳолатини ҳисобга олиб барча вилоят ва ҳудудларда табиатнинг соғломлаштирувчи кучларидан фойдаланишнинг илмий асосланган тизимини ишлаб чиқиш муаммоси ҳал қилиниши лозим. Масаган, куёш нуридан фойдаланишда соат 10.00 дан 12.00 гача алоҳида, 16.00[7.30 гача ёш-и, жинси ва бошқа индивидуал хусусиятларини ҳисобга олинмасдан тобланса унинг таъсири турлича бўлади. Жисмоний машқларнинг меъёри, юкларнинг умумий миқдори, машқнинг интенсивлигини эътибордан четна қолдириш табиатни соғломлаштирувчи кучларидан фойдаланишда салбий натижаларга олиб келишни унутмаслигимиз лозим.

Шуғулланувчиларга куёш ваннаси, сувда чиниқишнинг назарий билимлари ва улардан тизимли фойдаланиш, ҳавонинг ўзгариши организмнинг иссиқ-совуққа, кескин ўзгаришларга тез мослаштиши индивиднинг ёшлигидан йўлга кўйишни самараси катта. Ҳар томонлама чиниқтириш табиат омилларини турли жисмоний машқларни бажариш билан кушиб олиб борилиши ташқи муҳитнинг салбий таъсирларига организмнинг қаршилик кўрсата олиш қобилиятини янада оширади.

Жисмоний тарбия жараёнида эришилган чиниқишнинг самараси "кўчувчан" бўлади, яъни у инсоннинг бошқа фаолияти (асосан, меҳнат, ҳарбий хизмат)да намоён бўлади ва жисмоний тарбиянинг ҳаётини-амалийлигини оширади. Колаверса, руҳийиродавий ҳислатларини ҳам кучайтиради. Айниқса, чайқалиш, тебраниш, меъёрсиз нагруккага чидаш, вазнсизлик ҳолатига тез мослашишдек вазифалар осон ҳал бўлади.

5. Гигиеник омиллар жисмоний тарбия воситаси сифатида

Гигиеник омиллар шахсий ва жамоат гигиенаси талабларини ўз ичига олиб, меҳнат гигиенаси, овқатланиш, дам олиш ва ташки муҳитнинг зарарли факторлари ва бошқалар жисмоний машқларни бажариш (даре, мустақил машқ қилиш, тренировка) машғулотларида гигиеник талаб ва нормаларга риоя қилишни тақазо этади. Улар жисмоний машқлар таъсирчанлигини, Самарадорлигини оширишини илмий, амалий жихатдан исботлаган.

Гигиеник шароитни етарли даражада таъминлаш, жисмоний тарбия учун фойдаланиладиган моддий-техник база, спорт анжомлари, жихозлар ва мавжуд кийим-бошнинг ҳолатига боғлиқ.

Жисмоний машқлар, табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омилларни рационал қўллаш инсон саломатлигини мустаҳкамлайди ва жисмоний қобилятларни ривожлантиради.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлари инсон ҳаётий фаолиятининг органик қисмига айлансагина жисмоний тарбия тизимининг соғломлаштирилишига йўналтирилган принципни амалга оширишнинг имкони бўлади. Бошқа томондан, керак бўлган гигиеник нормаларга риоя қилинсагина жисмоний машқлар керак бўлган самарасини беради. Жисмоний тарбиянинг махсус воситаси ҳисобланмаса ҳам гигиеник омиллар жисмоний тарбиянинг вазифасини тўлақонли ҳал қилиш учун аҳамият касб этади. Педагогик жараён канчалик пухта ташкилланмасин, овқатланиш, уйку кун тартибига риоя қилинмаса, шунингдек, машғулотлар тиббиёт талабларига жавоб бермайдиган жой ва жихозлар билан ўтказилса, улар албатта самарасиз бўлади. Мана шунинг учун мактаблардаги жисмоний тарбия дастурларига гигиенага оид билимлар мазмунини ифодаловчи назарий маълумотлар учун мавзулар тавсия қилинган. Улар жисмоний тарбия жараёнидан ташқаридаги инсоннинг ҳаётий фаолиятини ташкилловчи ва жисмоний тарбия жараёни таркибидаги воситалардир.

6. Жисмоний машқларнинг таъсирини белгиловчи омиллар

Ҳар хил жисмоний машқларнинг самараси турли хил ёки турли хилдаги жисмоний машқлар бир хил тарбиявий таъсир кўрсатиши амалиётда исботланган. Демак, бу жисмоний машқлар доимий бир хил таъсир хусусиятига эга эмаслигининг исботидир.

Тарбия жараёнида *жисмоний машқларнинг самарали таъсирини белгилай оладиган омилларни* билиш педагогик жараёни бошқаришни осонлаштиради. Бу омиллар қуйдагича гуруҳланади:

1. *Ўқитувчи ва ўқувчиларнинг шахсий тавсифи омили.* Таълим жараёни икки томонлама — ўқувчилар ўқийди, ўқитувчи ўқитади. Шунинг учун жисмоний машқларнинг таъсири кенг даражада ким ўқитаётганлигига ва кимларни ўқийганлигига, ахлоқий сифатларига ва иқтидори (интеллекти)га, жисмоний ривожланганлигига ва тайёргарлиги даражасига, шунингдек, бирламчи бажара олиш малакаси, қизиқиши, ҳаракат фаоллиги ҳамда бошқаларга боғлиқ.

2. *Илмий омиллар* — жисмоний тарбиянинг қонуниятларини томонидан англаниши меъёрини характерлайди. Жисмоний машқларнинг педагогик, психологик, физиологик хусусиятлари канчалик чуқур ишлаб чиқилган бўлса, педагогик вазифаларни ҳал қилиш учун улардан шунчалик самарали

фойдаланиш мумкин.

3. *Методик омиллар* — жисмоний машқлардан фойдаланишда амал қилинадиган жуда кенг қамровдаги талаблар гуруҳини умумлаштиради.

Жисмоний машқни ўқитиш давомида ёки бошқа педагогик вазифани ҳал қилиш учун қўлланаётган усулият (жисмоний қабилиятни очсин, ўзлаштиришни осонлаштирсин) масалан, жисмоний қабилиятларни ривожлантиришда қуйидагилар ҳисобга олинади, биринчидан жисмоний машқдан кутилаётган самара, яъни бу машқ билан қандай вазифалар (билим бериш, тарбиялаш, ёки соғломлаштириш)ни ҳал қилиш; иккинчидан, жисмоний машқни тузилиши, статик ёки динамик машқми, циклик, ациклик ҳаракатми ёки бошқасими; учинчидан, мумкин бўлган такрорлаш усулиятлари (бўлақларга ажратиб ёки машқни

тўла бажариш билан ўргатиш мақсадга мувофиқми, такрорлашлар оралиғида актив дам олишни қўллаш керакми ёки пассив дам олишни таъминлай оладими ва ҳоказолар). Жисмоний машқларнинг бундай характеристикам қўйилган педагогик вазифаларни ҳал қилиш учун жисмоний тарбия воситалари ва методларини танлаш имконини беради.

Жисмоний машқларнинг самараси оптимал юкламани белгилай олиш оркалигина бўлиши мумкин. Фаолиятда юкламанинг давомийлиги ҳамда унинг интенсивлиги, такрорлаш частотаси (интервал ва дам), такрорлашлар оралиғидаги дам олишнинг характериға боғлиқ. Юкламани бошқаришда юқорида кўрсатилаётган ҳолларнинг ўзаро муносабати ҳисобига олиниши шарт. Масалан, машқнинг бажарилиш давомийлигининг ортиши унинг интенсивлигининг пасайишиға олиб келиши қонуниятини билан белгиланган.

Жисмоний машқнинг натижаси унинг ижро усулиға боғлиқ. Масалан, арқонға уч усул билан тирмашиб чиқиш эркин усул билан тирмашиб чиқишдан самаралироқдир, чунки уч усул қўлланганда баландроққа чиқиш имкони бўлади.

Жисмоний машқ бажаргандан сўнг организмда махсус функционал ўзгариш вужудға келади ва у маълум вақтгача организмда из қолдиради, сақланиб туради. Вужудға келган ўзгариш фонида кейинги машқнинг таъсир самараси янада бошқачароқ бўлиши мумкин. Дастлабки ва сўнги машқда машғулот самарадорлиги ортиши ёки пасайиши мумкин. Масалан, диққат учун машқлар навбатидаги қийин координация талаб қилувчи ҳаракатларни бажаришни осонлаштирса, думбалок ошиш машқларидан сўнг мувозанат сақлаш машқларини ўзлаштириш қийинчиликларға сабаб бўлиши мумкин. Таъсирнинг оз ёки кучлилик даражаси ўзининг чуқурлиги ва давомийлиги, ўқувчи ҳолати унинг жисмоний, ақлий тайёргарлиги ва ҳоказоларға боғлиқ. Машқлар таъсирининг комплексини ишлаб чиқиш ҳаракат фаолиятининг асосий таъсири самарасини ҳисобға олишға имконият яратади. Жисмоний тарбия жараёни машқлар таъсири тизимини ҳар бир ёш гуруҳи учун ишлаб чиқишни тақазо этади.

Талабалар учун саволлар.

1. Жисмоний машқлар жисмоний тарбиянинг воситаси
2. Жисмоний машқларнинг таъсирини белгиловчи омил
3. Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллар
4. Ўқитувчи ва ўқувчиларнинг шахсий тавсифи
5. Ҳаракатнинг тезлиги деб и неон

Фойдаланилган адабиётлар

Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида, Вазирлар маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги 271-сонли қарори.

Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш давлат дастури Концепцияси. Вазирлар маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги қарорига илова.

Каримов И.А. «Ўзбекистон келажак буюк давлат» Т., Ўзбекистон, 1992.

Каримов И.А. «Биздан озод ва обод Ватан қолсин» Т., Ўзбекистон, 1994.

Каримов И.А. «Баркамол авлод орзуси», «Шарқ» нашриётматбаа концерни бош таҳририяти, Т., 1999.

Умумий ўрта таълимнинг Давлат таълим стандарти ва ўқув дастури, «Шарқ» нашриёт—матбаа концерни бош таҳририяти, Тошкент, 1999.

Абдумаликов Р., Юнусэв Т.Т. ва бошқалар. «Ўзбекистонда жисмоний тарбия таълимнинг ривожланиши», методик тавсиянома. Т., ЎзДЖТИ, 1992.

Саркизов-Сиразини И.Н. «Тансиҳатлик — туман бойлик», Т., «Медицина», 1966.

Раджабов СР., «Педагогические исследования и пропаганда педагогических знаний», Т., «Ўқитувчи», 1977.

Рихсиева О.А. «Абу Али ибн Сино о роли физических упражнений в сохранении здоровья человека», Т., «Ўқитувчи», 1982.

Кошбахтиев И.А. «Основы оздоровительной физкультуры молодежи», Т., 1994.

Турсунов У., «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси», ўқув кўкулланма, Кўкон, 1992.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси, дарслик, таржима, Т., «Ўқитувчи», 1967.

Советская система физического воспитания., гл. ред., Г.И. Кукушкин, М., ФиС. 1975

Основы методики физического воспитания школьников., Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян., М., «Просвещение» 1989.

Теория и методика физического воспитания. I том, под. ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева, ФиС, М., 1967.

Теория и методика физического воспитания. Изд. 2-е, исправленное и дополненное. Под. общ. ред. доктора пед. наук,

профессора Л.П. Матвеев и профессора А.Д. Новикова. М., ФиС, 1976.

Теория и методика физического воспитания. Учеб. пос.-е. Под ред. Б.А. Ашмарина. М., "Просвещение", 1979.

Очерки по теории физической культуры. Под общ. ред. Л.П. Матвеева, М., ФиС, 1984.

Теория и методика физического воспитания. Учеб. пос-е. под ред. Б.М. Шияна, М., Просвещение, 1988.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов, физ. культуры. М. ФиС, 1991. •

Ф. Хўжаев, Т. Усманхўжаев. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия, ўқув қўлланма. Т., "Ўқитувчи", 1996.

А. Абдуллаев. Жисмоний тарбия воситалари. Ўқув қўлланмас. Фарғона, 1999.

5. МАВЗУ: ЖИСМОНИЙ (ҲАРАКАТ) СИФАТЛАРИ ВА УЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

РЕЖА:

- 1. Чакқонлик ва уни тарбиялаш усулияти**
- 2. Чидамлиликни ривожлантириш методикаси**
- 3. Тезкорлик сифати ва уни ривожлантириш усулияти**
- 4. Эгилувчанлик ва уни ривожлантириш усулияти**
- 5. Куч ва уни ривожлантириш усулияти**

Тарихан мавжуд бўлган жисмоний тарбия тизимларига инсоннинг жисмоний (ҳаракат) сифатларини тарбиялай олишига қараб баҳо берилган. Инсоннинг организмида турли даражада шаклланган куч, тезкорлик, чидамлилик, чакқонлик, тана бўғинлари ҳаракатчанлиги ва мускуллар эгилувчанлигини жисмоний сифатлар деб аташ қабул қилинган. Инсон организмнинг шу сифатларини қандай намоён қила олишига қараб индивидга кучли, чакқон, тезкор ва ҳ.к. деб баҳо берганлар. Бу сифатлар ўлчовга эга, унинг кўрсаткичлари жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари деб аталади ва кўрсаткичлар орқали индивиднинг ижодий меҳнатга ва ватан муҳофафасига тайёрлиги аниқланади. Масалан, индивид 100 кг оғирликдаги штангани елкага олиб фақат 3 маротаба ўтириб тура олса, бошқаси шу вазн билан 5 маротабадан ортиқ ўтириб тура олиши мумкин. Шу машқни икки марта ортиқ бажарганлиги учун иккинчи ўртоқнинг куч сифати ривожланган деб баҳоланади. Бу сифат организмнинг суяк, мускул ва бошқа аъзоларининг тўқималари, хужайралари ва ҳоказоларнинг ривожланганлигигагина боғлиқ бўлмай, маънавий-руҳий фазилатларига ҳам боғлиқ. Шунинг учун ҳаракат сифатларини тарбиялаш маънавий-руҳий фазилатларни тарбиялаш иши билан ҳам барчаси боғлиқ ва тарбиянинг шу йўналишига восита бўлиб хизмат қилади.

Ҳаракат сифатларини тарбиялашга интилиш инсониятнинг азалий

орзуси. Меҳнат қуроллари, ҳарбий анжом ва аслаха билан муомала қилишнинг самарадорлиги табиат инсонга инъом этган ва уни тарбия жараёнида ривожлантириш мумкин бўлган жисмоний фазилатларга боғлиқ тарбиялаш лозимлиги масаласини кўндаланг кўяди.

Жисмонан баркамол, ахлоқан пок, эстетик дидли, эътиқодли, садоқатли, техника илмининг замонавий асосларини пухта эгаллаган, ҳар тарафлама маънавий етук, жисмонан гармоник ривожланган кишини тарбиялаш ҳозирги кунгача давримизнинг асосий вазифатридан бири деб ҳисобланиб келинди. Ҳозир ҳам бу дастур ўз аҳамиятини йўқотгани йўқ. У мамлакатимизда амалга оширалаётган "соғлом авлод учун" дастурининг ўзагини ташкил этади.

Хулоса қилганда жисмоний тарбияни, хусусан, жисмоний сифатларни ривожлантиришни моҳиятининг юқорилиги ва

салмоқчилиги кўзга яққол ташланиб турибди. Шуни қайд этиш керакки, жисмоний сифатларни ривожлантиришда уларнинг (куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамлилиқ ва ҳоказоларнинг) барчасини ўзаро узвий боғлаб олиб боришни тарбия жараёни таказо қилади. Лекин спортиинг маълум бир турида муайян фазилат кучлироқ шаклланади, ривожланади ва у етакчи ҳаракат сифати тарзида номоён бўлади. Бошқа сифатлар ҳам нисбатан ривожланади, лекин улар ёрдамчи, кўмакчи ҳаракат сифати тарзида номоён бўлиши мумкин. Масалан, спорт ўйинларидан баскетболда асосан чаққонлик сифатини ривожлантиради деб ҳисобланса, тезлик ёрдамчи сифати тариқасида ривожланади. Лекин баскетбол чидамлилиқни ҳам тарбиялашда асосий воситадир. Оғир атлетикачиларда куч жисмоний сифати етакчи фазилат саналади. "Силтаб кўтариш (рқвоқўни кўп машқ қилиш эса тезкорликни ривожлантиради. Амалиётда бу машқлар орқали чидамлилиқ ва эгиловчанлик ҳам кўмакчи жисмоний сифат тарзида ривожланишини гувоҳимиз. Умуман, чаққон-ликни ривожлантириш учун кўпроқ ўйинлардан: волейбол, баскетбол, футбол, теннис, стол тенниси, гандбол, хоккей, регби ва бошқалардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Аслида бу ўйинлар учун тезликнинг аҳамияти ҳам иккинчи даражали эмас. Чаққонликни ривожлантириш эса тез ўзгарувчан ўйин шароитига мослаша билишни, кузатувчанликни, мўлжалга тўғри олишни, қисқа фурсат ичида турли мураккаб вазиятда аниқ, тўхтамга келиш, уни ҳис қилиш ва ўз ҳаракатларини шу вазиятга мослай олишдек ҳаётий-зарурий амалий ҳаракат малакаларни шакллантиради. Велосипед, ҳаракатли ўйинлар ҳам чаққонликни ривожлантиради.

Ҳар қандай ҳаракат бирор-бир конкрет ҳаракат вазифаси деб аталадиган вазифани ҳал қилишга қаратилади. Масалан, иложи борича баландроқ сакраш, тўпни илиб олиш, рақибни алдаб ўтиш, штангани кўтариш ва ҳоказо. Ҳаракат вазифасининг мураккаблиги, бир вақтда ва кетма-кет бажариладиган ҳаракатларнинг уйғунлигига бўлган талаблар, ҳаракатлар координациясини тарбиялайди.

1. Чаққонлик ва уни тарбиялаш усулияти

Ҳаракатларнинг координациявий мураккаблиги чаққонликнинг биринчи ўлчовидир. Агар ҳаракатнинг фазо, вақт, куч характеристикалари ҳаракат вазифасига мос бўлса, ҳаракат

етарли даражада аниқ бўлади, ҳаракат вазифалари *ҳаракатнинг аниқлиги* тушунчасини келтириб чиқаради. Ҳаракатнинг аниқлиги чаққонликнинг иккинчи ўлчовидир.

Ҳаётда ва спортда дуч келиши мумкин бўлган барча ҳаракатларни икки гуруҳга ажратамиз.

1. Нисбатан стереотип ҳаракатлар.

2. Ностереотип ҳаракатлар.

Енгил атлетика йулкасида, текис жойда югуришлар, улоктириш ва сакрашлар, гимнастика машқлари, биринчи гуруҳ ҳаракатларига, спорт ўйинлари, яккама-якка олишув, слалом, кросс ва шу кабилар иккинчи гуруҳга киритилади. Стереотип ҳаракатлардаги аниқлик, киши бу ҳаракатларни бажаришнинг канчалик узок машқ қилганлигига, ва уни техникасини ўзлаштирганлигига боғлиқ. Агар инсон тўғридан-тўғри, тайёргарликсиз янги ҳаракатларни бирданига бажара бошласа, ҳаракатни ўзлаштириб олиши учун вақтни турлича сарфланишига қараб чакқонликка баҳо берилади. Шунинг учун янги ҳаракатни ўзлаштириб олишга кетган вақт шуғулланувчида чакқонлик сифатининг кўрсаткичларидан биридир.

Юқорида айтганларни ҳисобга олиб, биринчидан *чакқонликни янги* ҳаракатларни тезда ўзлаштириб олиш қобилияти (тез ўрганиш қобилияти), иккинчидан, ҳаракат фаолиятини тўсатдан ўзгараётган шароит талабларига мувофиқ тезда қайта мослаш деб тушуниш тўғри бўлади. Бу таърифимиздан кўриниб турибдики, *чакқонлик — бу баҳолаш учун ягона ўлчовга (критерийга) эга бўлмаган мураккаб комплексли фазилатдир.* Ҳар бир муайян ҳолда, шароитга қараб у ёки бу критерийни танлаб оладилар. Чакқонлик анчагина хусусий фазилатдир. Спорт ўйинларида чакқон бўлиб, гимнастикада унчалик чакқонлик кўрсата олмаслик мумкин. Чакқонликнинг ҳаётий муҳим ҳаракат сифати тарзида намоён бўлиши гавданинг нисбатан кам ҳаракатда бўлгани ҳолда, кўллар билан моҳирона ҳаракат қилишда кўл чакқонлигини намоён бўлиши (ажратузчи, слесарлик, уймакорлик., дурадгорлик, станокда ишлаш, хосиблик ва бошқаларда) кўзга ташлаб!ади. Ҳар қандай ҳаракат қанчалар янги бўлиб туюлмасин, доимо координациявий боғланишлар асосида бажарилади.

Схема тарзида чар қандай индивид янгидан-янги ҳаракатларнинг барчасини олдиндан ўзлаштирган тажрибалари заҳираси асосида ўзлаштиради ва мустақамланган, ғоят кўп элементар координациявий бўлак чаларнинг йиғинини тузади. Кишида

ҳаракатлар координацияларининг заҳираси, ҳаракат куникмалари замини қанчалик кўп бўлса, у янги ҳаракатларни шунча тез ўзлаштириб олади. Унда чакқонлик даражаси айтарли юқори бўлади. Чакқонликнинг намоёнлик даражаси анализа-торлар фаолиятига, жумладан, ҳаракат анализаторларининг фаолиятига боғлиқдир. Индивиднинг ҳаракатларни аниқ таҳлил этиш қобилияти қанчалик ривожланган бўлса, янги ҳаракатларни тез эгаллаб, уларни қайта ўзлаштириш, янгилаш имко-ниятлари шунчалик юқори бўлади. Спорт билан эндигина шуғуллана бошлаган кишиларди ҳаракат туйғуси (кинестезия) кўрсаткичлари заҳирасига таяниб ўргатиш (ўқитиш) жараёни йўлга қўйилади. Бошқача қилиб айтсак, шуғулланаётганларда ўз ҳаракатларини аниқ сезиш ва идрок қилиш қобилиятлари қанчалик яхши бўлса, янги ҳаракатларни улар шунчалик тез ўзлаштирадилар. Чакқонлик марказий нерв системасининг пластиклигига ҳам боғлиқ ва унинг даражаси шу билан аниқланади. Чакқонлик, психология нуқтаи назаридан, ўз ҳаракатларини ва теварак-атрофидаги ҳаракатни ижро этиш, шароитни идрок этиш қобилияти қанчалик эканлигига, шунингдек, шуғулланувчининг ташаббускорлигига боғлиқ. Бу ҳаракат сифати мураккаб ҳаракат реакцияларининг тезлиги ва аниқлигини намоён қилишда жуда муҳим роль ўйнайди.

Чакконликни ривожлантириши усулияти билан танишиб чицсак. Биринчидан- чакконликни ривожлантириши координация жиҳатдан мураккаб ҳаракатларни бажаришни, иккинчидан ҳаракат фаолиятини тўсатдан ўзгарган шароит тадабларига мувофиқ равишда қайта туза олиш қобилиятини тарбиялашдан иборатдир. Бунда чакконлик учун зарур бўлган ўз ҳаракатларини фазо ва вақтда аниқ идрок этиш, лозим бўлса, стабил ҳаракатлар кила билиш, мувозанат саклай олиш, галма-гал зўр бериш ва мускулларни бўшаттириш ёки, аксинча, мускулларни таранглаштириш қобилияти ва шунга ўхшаш бошқа хусусиятларни танлаб такомиллаштириш муҳим аҳамиятга эга. Демак "чакконлик" деганда, ҳаракатлар координацияларинг умумий тўпламийиғиндиси тушунилади.

Чакконликни ривожлантириш ва тарбиялашнинг асосий йўли янги хилма-хил ҳаракат малакаларини ва ккникмаларини шакллантириш демакдир. Бу эса ҳаракат малакаларининг заҳираси ортиб боришига сабаб бўлади ва ҳаракат анализаторларининг функционал имкониятларига самарали таъсир кўрсатади. Янги ҳаракатларни ўзлаштириш узлуксиз бўлгани яхши.

Агар узок вақт оралиғида янги ҳаракатларни ўрганиш режалаштирилган бўлса ҳам, ўқувчиларга вақти-вақти билан ўзларига маълум бўлмаган машқларни бажариб туриш тавсия этилади. Чунки янги ҳаракатлар (машқлар) ўзлаштириб турилмаса шуғулланувчини ҳаракатга ўргатиш кийинлашади. Бундай машқларни тўла ўзлаштириб олиш шарт эмас, чунки у шуғулланувчиларнинг қандайдир янги ҳаракатларни ҳис қилиб туришлари учун зарур. Бу каби майда-чуйда ҳаракатларни, одатда, актив дам олиш учун ажратилган кунлардаги тренировка жараёни таркибига киритилади. Чакконликни ривожлантиришда янги ҳаракатларни ўзлаштириб олиш қобилияти сифатида ҳар қандай ихтиёрий ҳаракатдан фойдаланиш мумкин, лекин улар фақат машқ таркибидаги янги элементлар бўлгани учунгина ўрганилади. Малака автматлашиб борган сари шу жисмоний машқнинг чакконликнинг ривожлантириш воситаси тарзидаги аҳамияти камайиб боради. Ҳаракат фаолиятини тез ва мақсадга мувофиқ қайта тузиш қобилияти тўсатдан ўзгарган шароитдаги таъсирларга дарҳол жавобнинг берилиши чакконликни ривожланаётганлигидан далолат беради. Бунда юкламнинг ўзгариши содир бўлади, чакконликни ривожлантиришга йўналтирилиб юкламани ошириш шуғулланувчиларга координациявий кийинчиликларни оширади. Улар енгиши лозим бўлган координациявий кийинчиликлар уч гуруҳга бўлинади:

1. Ҳаракатларнинг аниқлигига эришишдаги кийинчиликлар;
2. Уларнинг ўзаро мослаша олишидаги кийинчиликлар;
3. Бирданига, қиска, ўзгарган шароитда дуч келинадиган кийинчиликлар.

Амалиётда қайд қилинган кийинчиликларни осон ҳал қилиш учун, асосан, Л.П. Матвеевнинг чакконликни тарбиялаш услубиятидан кўпроқ фойдаланилади:

1. Файритабий, гайри оддий дастлабки ҳолатдан фойдаланиш (зарур бўлган томонга орқа билан туриб узунликка сакрашлар ва ҳ.к).

2. Машқни ойнага қараб бажариш (дискани чап кул билан улоқтириш ёки боксчини чап томонлама туриб зарба бериши).

3. Ҳаракатлар тезлиги ва суръатнинг ўзгартириши (масалан, тезлаштирилган усулда ёки секинлаштириб машқлар бажариш).

4. Фазода машқлар бажарилаётган чегараларни ўзгартириши (масалан, улоқтиришда снарядларни кичиклаштирилган айланадан улоқтириш ёки

майдони сатхи кичиклаштирилган

спорт ўйинларидан фойдаланиланиш, чунки кенг майдон тор майдонга нисбатан чакқонликни намоён қилиш учун қулайлик туғдирмайди; баландликка турли усул билан: орқамачасига, олди, ёнлама, айланиб югуриб сакраш ва ҳоказолар).

5. *Қўшимча ҳаракатлар киритиб машқларни мураккаблаштириши* (масалан, ерга тушиш олдидан қўшимча бурилишлар қўшиб, таяниб сакраш ва бошқалар).

6. *Таниш машқларни олдиндан режалаштирмай, маълум бўлмаган тарзда қўшиб бажариши* (масалан, гимнастик комбинацияларини курган ва ўқитган заҳоти бажариш мусобақаси ва шунга ўхшашлар).

7. *Жуфт ва группа бўлиб бажариладиган машқларда шугулланувчиларнинг бир-бирига кўрсатадиган қаршиликларини ўзгартириши* (масалан, ўйинларда турли тактик комбинацияларни қўллаш, машқларни бажаришда тез-тез шерикларни ўзгартириш).

Чакқонликни нисбатан хусусий бўлган сифатларидан бири *муқулларни рацион ал бўшаштира билишни ўрганиши* ва уни такомиллаштиришдир. Ҳар қандай ҳаракат маълум маънода муқулларни кўзғалиши ва бўшаштирилишининг натижасидир. Кўзғалишдек, бўшаштириш (лозим бўлган муқулни, лозим бўлган пайитда) ни билиш ҳар қандай ҳаракатни самарали бажаришда муҳим рол ўйнайди. Ҳаракатни қойилмақом қилиб бажариш учун вақтинча бўшашиб туриши керак бўлган муқуллар гуруҳининг таранглиги ҳаракатни бажариш учун лозим бўлган бемалоллик (бўғиқлик) ни, ҳаракатни эркин бажаришни йўққа чиқаради.

Ҳаракатни бўғиқ, эмин-эркин бажара олмасак руҳий ва муқул таранглиги орқали содир бўлади деб уни икки гуруҳга ажратилади. Руҳий таранглик асосан ҳис ҳаяжонга сабаб бўладиган факторлар (кучли рақибни кўриш, мусобақалашадиган муҳит, томошабинлар ва ҳ.к.) орқали содир бўлади ва чакқонликкагина эмас, организмнинг бошқа функционал ҳамда жисмоний сифатларига ҳам салбий таъсир' кўрсатади. Бу диққатни тўплай' олмаслик, фаолият таркибидаги ўзгартириш қилишда кечикиш, ҳаракатлар кетма-кетлигини бузилиши ва бошқалар тарзида намоён бўлади. Бу ноқулайликлар билан курашиш йўллари хақида "Спорт психологияси" фанида лозим бўлган маълумотларни олиш мумкин. *Руҳий таранглик* албатта *муқул таранглигини* содир бўлиши билан кузатилади.

Муқул таранглиги турли сабаблар орқали вужудга келиб қуйидаги кайд килинган уч шаклда намоён бўлади: а) муқул тонусини ортиши (гипермоиотония) орқали муқул таранглашиши; б) ўта тез бажариш оқибатида муқулни таранглиқдан тушишга, бўшашишга улгурмаслигидан содир бўладиган таранглик; в) координациявий, (такомиллашмаган координация сабабли муқул бўшашиши фазасида бир оз кўзғалувчанликни мавжудлиги орқали содир бўладиган) таранглик.

Кайд килинган чакқонликни намоён бўлишига салбий таъсир кўрсатаётган муқул таранглигини енгилу усуллари спорт физиологияси ва жисмоний тарбия назарияси фанлари орқали ўрганилади.

Чакқонликни ривожлантирувчи машқлар тез чарчатади. Бундай машқларни бажаришда муқуллар ниҳоятда аниқ ва юқори даражадаги сезги талабига муҳтож бўлиб, чарчаш содир бўлганда, машқни бажариш кам самара беради. Шунга кўра организм сарфланган энергияни нисбатан тўлиқ тикланиши учун етарли бўлганда дам олиш *оралиқларидан (интервалдан)*

фойдаланилади. Юқори даражада энергия сарфлаш билан бажарилган машқлардан сўнг чаққонликни тарбиялайдиган машқларни бажариш биз кутмаган натижани беради.

2. Чидамлиликни ривожлантириш методикаси

Мускул иши фаолиятида жисмоний машқлар билан шугулланиш давомида чарчокка қаршилик кўрсатиш даражаси чидамлилик сифати деб аталади.

Жисмоний меҳнат (спорт фаолияти) ни бажараётган киши секин аста ўз фаолиятни давом эттириши қийинлашаётганлигини сезади. Тер қуюлиб оқа бошлайди, юзида кизиллик кучаяди, ранги ўзгаради, мускулларида хорғинилик сезади, ҳаракат координацияси, ҳаракат техникаси таркибидаги элементларнинг бажариш кетма-кетлиги бузилади, нафас олиши ритми чуқурлиги ўзгаради. Бажараётган ҳаракати таркибида кўшимча кераксиз ҳаракатлар пайдо бўлади, қўшилиб қолади. Бунга асосан, организмда кечаётган физиологик, биохимиявий ва биомеханик ўзгаришлар сабаб бўлади. Фаолиятни давом эттириш эса руҳий, иродавий ва бошқа сифатлар эвазига бажарилади. Бундай ҳолатни *конпенсацияли чарчоқ фазаси* дейилади.

Агарда ирода намоен қилиш даражасини ортганлигига карамай, иш интенсивлиги пасая борса, *конпенсациясиз чарчоқ фазаси* бошланганлигини кузатамиз.

Чарчоқ ўзи нима? *Меҳнат (машқ қилиш) давомида иш қобилиятининг вақтинчалик сусайиши ЧАРЧОҚ дейилади.* Бир хил иш фаолияти давомида чарчоқ турли кишиларда турлича бўлиши амалиётда исботланган. Чунки, ҳар бир индивиднинг чидамлилигини ривожланганлиги турличадир.

Бобкалонимиз Абу Али ибн Синонинг илмий меросидан чарчаш мавзусига катта эътибор берилган. Бир мингинчи йили ёзишни бошлаб, бир минг йигирма тўртинчи йили мукаммал тарихий илмий асарга айланган «Қитоб ул қонун фит Тиб»да сурункали жисмоний машқ бажариш чарчокни вужудга келтиришига тўхталиб уни тўрт хилга ажратиб изоҳ берган:

1. *Ярали чарчаш* — унда терини юзида ёки тагида яра қаби нарса сезилади.

2. *Қотиб чарчаш* — унда киши гўё гавдасини эзилган ёки мажағланган гумон қилиб танасида иссиқлик ва бўшашишни сезади.

3. *Шишли чарчаш* — бунда тана одатдагидан қизарганроқ бўлиб, ғовлаганга ўхшаш ҳиссият сезади.

4. *Озиб чарчаш* — унга учраган киши гавдасини қуриган ва қовжираганроқ сезади.

Х асргача Ўрта Осиё халқлари жисмоний тарбияси тарихида тан тарбиясининг илмий-амалий фикрлари биринчи бўлиб юқорида қайдиланган асарда ифодаланганлиги эътибор берсак бу асар чарчокнинг ички механизмини мукаммал баён этиб уни организмда тикланиши ҳақида тиббий маслаҳатлар берилган.

Жисмоний тарбия амалиётида *аклий, жисмоний, эмоционал, сенсор* чарчокларни фарқлашимизга тўғри келмоқда.

Чидамлилик воситалар ва воситаларсиз ўлчанади. Чидамлиликни воситали ўлчаш учун маълум тезлик билан югуриш тавсия қилинади, ҳамда ўша интенсивликни бўшаштирмай ушлай олиш вақти (тезликни сусайиши бошлангунга қадар) ҳисобланади. Шунинг учун тўғридан-тўғри чидамлиликни

ўлчаш жуда ноқулай. Кўпроқ воситасиз улчашдан фойдаланилади. Спорт амалиётида, узок масофага (10.000 *м* 20.000 *м*) югуриш учун сарфланган вақтига қараб чидамлилиқга баҳо берилади.

Кишининг ҳаракат фаолияти турличадир. Чарчокнинг характери ва механизмига қараб махсус ва умумий чидамлилиқ фар қл а над и. *Танлаб олинган (ихтисослик) спорт тури ёки меҳнат*

фаолияти учун талаб қилинадиган чидамлилиқни махсус чидамлилиқ, бошқа ҳаётий шароитдаги фаолият учун лозим бўлган чидамлилиқни умумий чидамлилиқ дейилади. Боксчининг махсус чидамлилиғи, футболчининг умумий чидамлилиғи деган иборатар дан амалиётда фойдаланилмоқда.

Югуриш, сузиш, чанғида юриш, кайик хайдаш каби спорт турларида деярли барча мускуллар ҳаракат фаолиятида иштирок этади. Шунинг учун чарчок айрим мускуллар гуруҳида ҳамда организмнинг барча мускулларида бўлиши чидамлилиқни махсус ва умумийлиғини келтириб чиқаради ва шакл жиҳатдан бир хил бўлган машқларни турли интенсивлиқда бажариш имконини яратади. Бунда чидамлилиқ ҳам турлича намоён бўлади. Шунинг учун жисмоний машқларни бажаришда организмнинг чарчокқа нисбатан талаби турлича бўлади.

Чидамлилиқ талаб қилинадиган машқларни бажаришда инсоннинг функционал имкониятлари, бир томондан, лозим бўлган ҳаракат малакалари ва техникани эгалланганлиғи даражасига боғлиқ бўлса, бошқа томондан, организмнинг аэроб ва анаэроб (кислородли, кислородсиз) имкониятларига боғлиқ. Нафас имониятларининг хусусийлиғи нисбатан юқори эмас, улар ҳаракатни ташқи формасига ҳам айтарли боғлиқ бўлмайди. Шунинг учун югуриш машқи ёрдамида ўзини аэроб имкониятларининг даражасини оширган шуғулланувчи бошқа ҳаракатларни, масалан, эшкак эшиш, юриш, велосипедда юриш машқларни бажаришда ҳам ўзининг чидамлилиғидан ижобий наф олади. Мисол, юриш ва югуришдаги ҳаракатларнинг координациявий тузулиши ва тезлик, куч характеристикаси кўп ҳолларда турлича. Тренировка орқали югуришда эришилган тезликни яхшиланганлиғи юрушни максимал тезлигига ижобий ёки салбий таъсир кўрсата олмайди. Яъни "кўчиш" йўқ. Югуриш тезлиғи юриш тезлиғини ўзгаришига таъсир кўрсатмаган. Лекин узун масофадаги шуғулланганлик бир вақтни ўзида юриш билан югуришда бири-бирига «кўчиши» мумкинлиғи илмий-амалий исботланган (В.М.Зациорский ва бошқалар). Демак, координациявий бири-бирига яқин бўлган ҳаракатларни бажаришда спортчи организмнинг вегетатив системасини функционал имкониятини эътиборга олсак умумлаштирилган ҳолат, шартли айтилганда, "вегетатив" шуғулаганлик чидамлилиқнинг "кўчиши" (ўгиш)га қулай имконият очилади. Лекин ҳар бир ҳолатда кўчиш рўй бермаслиғи организмнинг энергияси имкониятларига, ҳаракатларнинг барча сифат хусусиятларига талаб қўймай, ҳаракат малакаларининг ўзаро мувофиқлашуви характерига ҳам боғлиқ бўлади.

Умумий ва махсус чидамлилиқнинг аниқ вазифаларини ҳал қилиш оғир, кўнгилга тегадиган даражадаги бир хил ва знг катта ҳажмдаги оғир ишни бажаришни тақозо қилади. Чарчаш *толиқишига* айлана бошланганда ҳам машқни тўхтатмаслик талаб қилинади. Бу эса руҳий тайёргарликнинг намоён бўлиши учун юқори даражада катта талабни қўяди.

Чидамлилиқни ривожлантириш меҳнатсеварликни, катта нагрузкаларга, шунингдек, ниҳоятда ҳорғинлик ҳиссига бардош беришга тайёр туришни тарбиялаш билан олиб борилади. Спортчилар машғулотда озми-кўпми

чарчокни ҳис қилсаларгина, уларда чидамлилиқ ортиб боради. Бу эса ташқи томондан чидамлилиқнинг ортиб боришида намоён бўлади. Мослашув ўзгаришларнинг миқдори ва қай мақсадга қаратилганлиги, тренировка нагрукалари натижасида организмдаги жавоб реакцияси характери даражаси билан белгиланади.

Чидамлилиқни тарбиялашда юкламини критерияси ва компонентлари муҳим аҳамият касб этади. Чидамлилиқ машғулотлар давомида спортчини бир оз бўлсада чарчашни ҳис қилиши орқали ривожланишига эътибор берсак юкламадан сўнг тикланиш жуда оз вақт ичида содир бўлса чидамлилиқни ривожланмаслиги маълум бўлади. Иш ҳажми катта бўлиб чарчоқ ҳис қилиш билан бажарилса организм юкламага мослаша бошлайди ва қатор машғулотлардан сўнг чидамлилиқни ортиб бораётганлиги кўзга ташланади. Мослашув организмдаги ўзгаришлар даражаси, юкламага жавоб реакцияси характери, уни кўлами йўналиши орқали содир бўлади. Ҳар хил типдаги нагрукда чарчоқ бир хил бўлмайди.

Циклик машқларни бажаришда чидамлилиқ учун юкламининг тўла тавсифини қуйидаги беш компонентда кўришимиз мумкин;

- 1) машқни абсолют интенсивлиги (ҳаракатланиш тезлиги);
- 2) машқни давомийлиги (узунлиги);
- 3) дам олиш ийтервалининг катта кичиклиги;
- 4) дам олишнинг характери (актив ёки пассив);
- 5) машқни такрорлашлар (қайтаришлар) сони;

Бу компонентларни бир-бири билан ўзаро узвий олиб бориш орқали берилган юклама организмнинг фақат жавоб реакцияси кўламигагина эмас, ҳатто унинг сифати хусусиятини ҳам турлича бўлишига олиб келиши амалиётда исботланди.

Юқорида қайд қилинган компонентларни таъсирини циклик машқлар мисолида кўриб чиқамиз:

1. *Машқни абсолют интенсивлиги* фаолиятни энергия билан таъминлаш характерига тўғридан-тўғри таъсир қилади. Ҳаракатланишнинг тезлигини пастлигида катта энергия сарфланмайди. Спортчини организмни кислородга талабининг кўлами уни аэроб имкониятларидан оз. Бунда кислородга бўлган жорий талаб, агарда, ишни бошланишида нафас жараёни етарли даражада йўлга қўйилиб улгурмаган пайитдаги кислородга муҳтожликни кўп эмаслигини ҳисобга олмасак, сарфланаётганини ўрнини қопламайди ва иш ҳақиқий турғун ҳолатдаги шароитда бажарилади. Бундай тезлик *субкритик тезлик* деб номланади. Субкритик тезлик зонасида кислородга муҳтожлик тахминан ҳаракатланиш тезлигига тўғри пропорцияда бўлади. Агарда спортчи тезроқ ҳаракатланаётган бўлса *критик тезликка* эришади, бу ерда кислородга муҳтожлик уни аэроб имкониятларига тенг. Бу ҳолда ишнинг бажарилиши билан кислород сарфланишининг кўлами максимал даражада деб ҳисобланади. Критик тезлиги қанчалар юқори бўлса спортчини нафас имконияти шунча юқори бўлади. Тезлиги критик тезликдан юқорилиги учун *юқори критик тезлик* деб номланади.

Юқори критик тезлик зонасида энергетика механизми самарадорлигини озлигидан кислородга муҳтожлик тезлашади, ҳаракат тезлигига нисбатан ортади. Тахминан кислородга муҳтожлик тезликни кубига нисбатан пропорционал ошади (Хилл А.Б.). Масалан, югуриш тезлигини 6 дан 9 м. сек.га оширилса (яъни 1.5 марта) кислородга муҳтожлик эса тахминан 3,3-3,4 мартага ортади. Бу дегани, тезлик бир озгина оширилса кислородга муҳтожлик

аҳамиятли даражада кўпаяди. Бу ўз навбатида анаэроб механизмлар ролини мувофиқ равишда кўтареди.

2. *Машқни давомийлиги* масофани бўлақларининг узунлиги ва масофа бўйлаб ҳаракатланиш тезлиги билан аниқланади. Давомийлигини ўзгартириш икки хил аҳамият касб этади. Биринчидан, фаолиятни бажариш учун энергия қайси манба ҳисобидан бўлишлигига қараб ишнинг давомийлиги белгиланади. Агарда ишнинг давомийлиги 3-5 мин га етмаса нафас жараёни керак бўлган даражада кучайиб улгурмайди, энергия билан таъминлашни анаэроб реакция ўз бўйнига олади. Бу шунда юз берадики иш нисбатан организмни ҳолати тинч, кўзгалиш жараёни ҳам кучаймаган ҳолда бўлса ёки ишгача

бошқа фаолият бажарилган бўлиб, нафас жараёни етарли даражада юқори ҳолатга кўтарилса, кислородга муҳтожлик содир бўлиши учун вақт чўзилиши мумкин. Машқни давом эттирилиши меъёри қанча қисқартирилса нафас жараёнининг роли шунча пасаяди ва аввалига *гликолитик* ундан кейин эса *креотин фосфокинез реакцияларини* аҳамияти ортиб боради. Шунинг учун *гликолитик механизмларини* такомиллаштириш мақсадида асосан 20 сек дан 2 мин гача, фосфокреотин меха-низмларигача 3 дан 8 сек бўлган юкламалардан фойдаланилади. Иккинчидан, ишнинг давомийлиги юқори критик тезликда кислородга муҳтожликнинг кўлами аниқланса, субкритик тезлик эса кислородни етказиб берувчи, уни сарфловчи фаолият тизимларини узокроқ зўриқишда ишлашини талаб қилади. Организм учун бу тизимларни узок вақт давомида мукамал ишлашини таъминлаш анча оғир кечади.

3. Дам олиш *интервалининг катта-кичиклиги* организмни нагруккага жавоб реакциялари кўлами ва уни характерли хусусиятларини аниқлашда муҳим роль ўйнайди. Такрорлашларда организмга бўладиган таъсир реакцияси ҳар бир нагруккадан сўнг бир томондан олдин бажарилган ишга ва бошқа томондан уринишлар орасидаги дам олишнинг давомийлигига - катта кичиклигига боғлиқ-

Катта дам олиш интервали субкритик ва критик тезликларда машқларни бажаришда физиологик функцияни нисбатан нормаллашиши учун етарли бўлиб ҳар бир уриниш ёки навбатдагиси биринчи уринишдаги ҳолатга яқин бўлган фонда бошланади. Бу бошланишида энергия алмашинувининг фосфокреотин механизми қаторида турса, сўнг бир-икки минут ўтиб гликолиз максималга кўтарилади ва уч-тўрт минутдан кейин нафас жараёнлари кенг фаолиятини бошлайди. Узок давом этмайдиган иш бажарилса улар лозим бўлган даражадаги ҳолатга келишга улгурмай иш асосан ана аэроб шароитда бажарилади. Агарда дам олиш интервал озайтирилса нафас жараёни қисқа вақт ичида бир озга пасаяди холос, ишни давоми бирданига кислород етказиш активтизими (кон айланиш, ташқи нафас ва бошқалар) ҳисобига бажарилади.

Бундан хулоса шуки: субкритик, критик тезликда интервалли машқ бажаришда дам олишнинг интервалини озайтириш нагруккани нисбатан аэроб қилди. Тескариси, юқори критик тезликларда ҳаракатланиш ва дам олиш интервали кислородга муҳтожликни йўқотишга етарли бўлмаса кислород етишмовчилиги такрорлашдан - такрорлашга кўшила бошлайди. Шунинг учун бу шароитда дам олиш интервалини қисқартириш анаэроб жараёнлар ҳиссасини ортиради-нагруккани нисбатан анаэроброқ қилади.

4. *Дам олиш характери* (актив ва пассив) хусусан паузаларни бошқа, кўшимча фаолият турлари (енгил-труссой югуриш - асосий масофа оралиғидир ва ҳ.к.) билан тўлдириш организмга асосий иш тури ва кўшимча қилинганини интен-сивлигига қараб организмга турлича таъсир кўрсатади. Критикка яқин

тезликлар билан ишлашда паст интенсивликдаги кўшимча иш нафас жараёнларини нисбатан юқори даражада ушлашга имконият беради ва шунга кўра тинч ҳолатдан иш ҳолатига, иш ҳолатидан тинч ҳолатга ўтишдаги кескин ўзгаришларнинг олди олинади. Ўзгарувчан методнинг асосий характерли томонларидан бири ҳам асосан шундан иборатдир.

5. *Маиқни такрорлашлар* (қайтаришлар) сони организмга нагрукани таъсири кўламининг йиғиндисини белгилайди. Аэроб иш шароитида такрорлашлар сонини ошириш юрак-томир ва нафас тизими органларини узок вақт давомида юқори даражада фаолият кўсатишга мажбур қилади. Анаэроб шароитда эса қайтаришлар сонини ошириш эртами-кечми кислородсиз механизмларни тугатилишига олиб келади. Унда иш бажариш бутунлай тўхтайтиди ёки уни интенсивлиги кескин пасаяди.

Чидамлилик намоён қилишда нафас муҳим аҳамиятга эгаллиги маълум бўлди. Шунга кўра тинч, бир хил маромдаги ишларда асосан бурун орқали чуқур нафас олиш билан машқ, иш бажариш тўғрилиги амалиётда исботланган. Маълумки нафас, кўкрак, қорин, (брюшной пресс) ва аралаш мускуллар — диафрагма аралашуви орқали олинади. Кучли зўриқиш билан бажариладиган фаолиятла максимал даражада ўпка вентиляциясини йўлга қўйиш учун (Н.Г. Озолин, В.В. Михайлов) оғиз орқали чуқур нафас тавсия қилинади. Асосий эътибор нафас чиқаришга қаратилиши, чунки ўпкадаги кислороди кам бўлган ҳаво янги ҳаво билан аралашиб кетмаслиги кескин ва чуқур нафас чиқариш тавсия қилинади.

Юқори малакали спортчиларда чидамлиликни тарбиялашда ҳозирги замон методикаси бирор машғулоти ўзидагина эмас, тренировка машғулотларининг йиллик циклида ҳам жуда катта ҳажмда иш бажаришни тавсия қилмоқда.

Масалан, машҳур француз стайёри Аллен Мимун ўзини спорт карьераси йиларида жами 85 минг км юрган. Уни баҳолаш

мақсадида ер шари айланаси-экватори 40 минг кмлигини эканлигини эътиборга олсак, Магелланни биричи марта уни айланиб ўтиши учун 3 йил сарфлаганлигини кўз олдимишга келтиришимиз лозим. "Спорт юруши" билан шуғулланувчилар битта тренировка машғулотида 100 км.гача масофани ўтадилар.

Чидамлиликни тарбиялашда факат масофа узунлигини ҳисобга олиш нотўғри натижага олиб келиши ни унутмаслигимиз лозим.. Чунки жисмоний тайёргарлиги юқори бўлган спортчи учун 800 м га югуришга 1.45.0 дан тез вақт сарфласа бу югурувчига қайд қилинган масофа спринт масофаси бўлиб хизмат қилади. Янги ўрганувчи учун эса 3-3,5 мин ли муддат узок масофа ролини ўйнаши мумкин.

3.Тезкорлик сифати ва уни ривожлантириш усулияти

Тезкорлик деганда, индивид ҳаракатларининг тезлик характеристикаси, асосан ҳаракат реакциясининг вақтини белгиловчи функционал хусусиятларнинг комплекси тушунилади. Тезликни намоён бўлишининг учта асосий шакли бор:

1. Якка ҳаракат тезлиги (кичик ташки қаршилиқни енгиш билан);
2. Ҳаракатлар частотаси;
3. Ҳаракатлар реакцияси тезлиги (яширин латент даври). Тезкорликнинг энг содда шакллариининг намоён бўлиши

бир-бирига алоқадор эмас. Айниқса бу реакция вақтига боғлиқ бўлиб, куп ҳолларда ҳаракат тезлиги кўрсаткичлари билан *кореляция* килинмайди. *Тезликнинг намоён қилинишини қайд этил га н учта шаклининг умумлашмасидан (кўшилмасидан) аниқлаш мумкин.*

Масалан, 100 м га югуриш натижаси стартдан чиқиш реакцияси вақтига, алоҳида ҳаракатларнинг бажарилиши тезлиги (депсиниш, сонни тез тиклаб олиш қадамлар суръати) ва бошқаларга боғлиқ. Амалда яхлит ҳаракатлар (югуриш, сузиш) нинг тезлиги тўла ҳаракат актининг. тезлигига боғлиқ. Бирок мураккаб координацион ҳаракатлардаги тезлик фақат тезкорлик даражасига эмас, балки бошқа сабабларга, масалан, югуришда қадам узунлигига, у ўз навбатида, оёқнинг узунлигига ва депсиниш кучига ҳам боғлиқдир. Шунинг учун *яхлит ҳаракат тезлиги* индивиднинг тезкорлигини қисман ифодалайди холос. Аслида тезкорликнинг энг содда шакллариининг намоён бўлаётганлигини таҳлил кила оламиз холос.

Кўпинча максимал тезлик билан бажарилаётган ҳаракатларда икки хил фазаси фарқланмоқда:

а) тезликни ошириб бориш (тезланиш, олиш) фазаси;

б) тезликнинг нисбатан стабиллашуви фазаси (стартдаги тезланиш).

Тезликни ошириб бориш қобилияти билан масофани катта тезликда ўтиш қобилияти — тезкорлик намоён қилишда бири иккинчисига боғлиқ эмас. Жуда юкори даражада стартдан чиқиш тезлигига эга бўлиб масофада тез югураолмаслиги ёки унинг аксича ҳам бўлиши мумкин. Сигналларга *реакция яхши* бўлгани ҳолда, *ҳаракат частотаси оз* бўлиши ҳам кузатилади.

Психолофизикавий механизмлар тезлик реакциясининг характерини турлича намоён бўлишига сабабчи бўлади. Тезлик намоён бўлишининг бундай характерини қисқа масофага югуришда аниқ кўришимиз мумкин. Стартни (вақт характеристикасига кўра) тез олиш мумкин, лекин тезликни масофада узок ушлаб тура олмаслигига гувоҳ бўлишимиз мумкин.

Югуриш тезлиги ҳаракатни кўрсатилган характеристикаси билан нисбий боғлиқ холос. Тезликнинг намоён бўлишида югурувчи кадамнинг узунлиги, унинг оёғи узунлигига, ўз навбатида, югурувчи оёқ мускулларининг ерга тираниш кучига боғлиқдир. Шунинг учун ҳаракат реакциясининг вақт давомида намоён бўлишига қараб ўқувчининг спринтда ўзини қандай намоён қилишини башорат қилишимиз ғоятда мушкул.

Тезкорлик сифатини бир машқдан иккинчи машққа "*кўчириш*" коидада кузатилмаган. Унинг кўчиши машқларни бир-бирига координация нуқтаи назаридан яқин ўхшашалиги бўлсагина намоён бўлган, қолаверса индивиднинг машқланганлиги (шуғулланганлиги) қанча юкори бўлса, бу кўчиш шунчалик паст даражада бўлади (Н.Г. Озолин, 1949; В.М. Зациорский, 1961). Шунга кўра, тезкорлик сифати хақида гапирганда, бу сифатни, тарбиялаш хақида гапирмай, инсон ҳаракатидаги аниқ тезкорлик хусусиятларини ривожлантириш хақида гапириш лозим.

Якка ҳаракат тезкорлигини ҳаракат актини биомеханиқ бўлақларга (қисмларга) ажратиб чегараланган ҳолда тавсифлашимиз мумкин. (масалан, депсиниш тезлигини аниқлаш керак бўлиб қолса, югуришда сонни тез кўтариб чиқаолиш орқали аниқланади). Айрим спорт машқлари турларида (масалан: улоқтиришларда) ҳаракат тезлиги мускуллар кучининг намоён бўлиши билан умумийлашиб (кўшилиб) кетади ва бу билан

тезкорликни комплексли хусусиятини - *кескин ҳаракат* (резкость)ни вужудга келтиради. Шунинг учун тезкорлик - куч талаб қиладиган спорт

турларида ҳаракат тезлигини ривожлантириш, айникса, ташқи қаршилиги юкори бўлган машқлар мускул кучини ривожлантирувчи восита сифатида рол ўйнайди.

Соф, тез бажариладиган машқлар эвазига тезкорликни ривожлантириш жуда кийин бўлиб, куч талаб қиладиган машқлар орқалигина мускул кўзғалиши тезлигининг ошиши амалиётда исботланган. Куч имкониятларини ошириш вазифаси эса жуда содда хал қилинади. Кучни ривожлантириш тез ҳаракат-лар шароитида ўтиши лозим. Бунинг учун *динамик зўриқиш услубици* фойдаланадилар: максимал куч билан зўриқиш ҳаракатни тўла амплитудада, энг юкори тезликда, шуғулланувчи учун меъёридан оз вазминликда юк билан юзага келтирилади.

Циклик ҳаракатлар *ҳаракат частотасини* ифодалайди. Қўлларни максимал ҳаракати частотаси оёқларникидан юкори, оёқ қўл бўғинларининг ҳаракати частотаси тананинг бошқа аъзолари ва бошқа бўлақларидан юкори даражада бўлиши мумкин.

Ҳаракат частотасини ўлчаиш қоида сифатида вақтнинг қисқа интервали орқали олиб борилади. Спринт югурувчининг 100 метрга югуришдаги ҳаракат частотаси бир секундда бажарадиган қадамлари сонини санаш орқали аниқланади.

Ҳаракат частотаси ва шу билан бирга, цикли ҳаракатлар тезлигини ривожлантириш максимал тезликда бажариладиган машқларни бажариш орқали амалга оширилади.

В.П. Филиннинг (1970) исботлашича, спорт тренировкасининг бошларида тор йўналишдаги машқлар билан тезликни ривожлантириш сабий оқибатларга олиб келар экан. Бу метод билан натижа спринтда 1-1,5 секундгига яхшиланади холос. Бошланишдаы умумжисмоний тайёргарликни ошириб тор йўналишдаги тезлик сифатларини ривожлантириш ижобий натижа беради. Юкоридаги қоидага риоя қилиш билан чекланиб қолинса, тор йўналишдаги тезлик учун берилган машқлар тезлик тўсиғининг (скоростной барьер) пайдо бўлишига олиб келади. Ана шу тезликка организмда рефлекс вужудга келади, бу эса *тезликнинг стабиллашуви* демакдир.

Ҳаракат частотаси ва ҳаракат тезлигини ривожлантириш учун такрорлаш, такрорий - ошириб бориш ва ўзгарувчан машқ қилиш методларидан фойдаланилади. Бундай методларни қўллашда югуриш масофаси шундай танланадики, унинг охирида ва

югурувчиининг такрорий уринишларида ҳам тезкорлик пасаймаслиги керак.

Максимал интенсивликда бажариладиган иш *анаэроб* шароитда ўтади, шунинг учун дам олиш интерваги уринишлар орасида кислородга муҳтожликни қондира оладиган даражада белгиланиши (ўрнатилиши) лозим. Уларнинг оралиғини енгил югуриш, осойишта юриш ва бошқалар билан тўлдириш тавсия этилади.

Эмоционаллик ва кўзғалишнинг юкори даражаси тезкорлик имкониятларини намоён бўлиши учун шароит яратади. Бунда ўйин ва мусобака методлари (бу методлардан жисмоний тарбия методлари мавзусида танишамиз) мақсадга мувофиқдир.

Агарда ишни тез бажариш чарчаш кўзга ташлана бошлаганда бажарилса, максимал тезкорлик эмас, тезкорлик чидамлилиги ривожланади.

Шуғулланувчининг ёши ва уларнинг индивидуал хусусиятлари тезликни ривожлантириш имкониятларини чегаралайди. Қизларда қулай ёш

11-12, ўғил болаларда эса 12-13 ёш ҳисобланади. Машқларни стандарт равишда такрорлайвериш ёшликданоқ "тезликнинг тўсигини" вужудга келтиради. Кичик мактаб ёшидагиларда ҳаракатли ўйинлар, ўрта ва катта мактаб ёшида спорт ўйинлари, тезкорлик билан бажарадиган стандарт югуришлардан фойдаланиш фойдалироқдир.

Ҳаракат реакциясининг тезлиги. Индивиднинг қандайдир танланган сигналга, буйруққа, овозга жавобан тезкорлигини тушунилади.

Ҳаракат реакцияси икки турга ажратилади: содда (оддий) реакция - бу кутилган сигналга олдиндан белгиланган ҳаракатлар орқали бериладиган жавоб.

Мураккаб реакция - танлай олиш реакциясидир. Олдиндан белгиланган ҳаракатни бажариш учун бир неча сигнал ичидан шартлангани танлаб олинади ёки бир сигналга олдиндан белгиланган бир неча ҳаракатдан келишиб олинганини бажариш тушунилади.

Ҳаракатланаётган объектга нисбатан реакция кўпинча ўйинларда, асосан спорт ўйинларида, спорт якка курашида масалан, ўйинчининг рақиби томонидан ёки шериги томонидан узатилган тўпни қабул қилиб олиш учун чиқиши. Мураккаб ҳаракат реакциясининг давом этиш вақти соддасидан — оддий реакциядан бирмунча узунроқ бўлади.

Содда реакция 'кўчиши' (ўтиш) хусусиятига эга: агарда индивид (шахе) бирон-бир ҳолатда сигналга тез реакция қилса, бошқаларига ҳам худди шунга ўхшаган шароитда тез реакция қилиши мумкин. Кийин реакциялар хусусийлиги билан ажралиб туради. Агарда одам навбати билан икки сигналга яхши реакция қилса, унга ва ундан ортик сигналларга ҳам шундай тез реакция қилади, дейишимиз нотўғри бўлади.

Ҳаракат тезлиги реакциясини секундлар ва миллисекундлар билан ўлчанади. Тезликни ривожлантириш учун восита қилиб, одатда, махсус машқлар танланмайди. Оддий ҳаракат реакцияси тезлик талаб қиладиган турли ҳаракатларни бажариш давомида ривожланаверади. Бунда ҳаракат реакциясини "кўчиши"и (тезликнинг кўчиши) кузатилмайди, яъни тезлик реакциясини ривожлантириш билан ҳаракат тезлигини ривожлантириш кийин. Ҳаракат реакциясини ривожлантиришда турли-туман ҳаракатли, спорт ўйинларини восита сифатида қиммати юқори, аммо баскетбол уларнинг ичиде етакчиси.

Уни тарбиялашнинг *асосий методи* - пайдо бўлган, бўладиган сигналларга имкони борича тез реакция қила олиш.

Аналитик ёндоқиши методи, яъни енгиллаштирилган шароитда ва тезликда ҳаракатларни алоҳида ажратиб олиб тезликни ривожлантириш ҳам яхши натижалар беради.

Сенсамотор методидан ҳам фойдаланилади (СП. Геллерштейн 1958). Унда интервал вақтини фарқлай олиш қобилиятини ошириш учун сигналларга реакция қилиш тезлигини ошириш машқ қилинади.

Мактабдаги жисмоний маданият дарсларида реакция қилиш вақтини олдиндан шартлашилган турли-туман сигналларга реакция қилишни талаб қилувчи (масалан, тўхталишлар билан бажариладиган эркин югуришлар ёки ўқитувчи сигнали, буйруғи билан югуриш йўналишини ўзгартириш) машқларни ёрдамида ривожлантирилади. Спорт ўйинлари реакция қила олиш ва уни тарбиялайдиган энг яхши воситадир.

4. Эгилувчанлик ва уни ривожлантириш усулияти

Эгилувчанлик — жисмоний фазилат бўлиб, ҳаракат таянч аппаратларининг морфофункционал хусусиятлари демакдир. Бу хусусиятлар шу аппарат звеноларининг ҳаракатчанлиги, унинг максимал амплитудаси (оғиши, эгилиши, букланиши, чўзилиши, қайишқоклиги, буралиши ва ҳоказолар) билан ўлчанади.

Эгилувчанлик *актив, пассив* бўлиши мумкин. *Мускул кучи эвазига бўладиган эгилувчанлик актив; ташки қаршиликни 'инерция ёки оғирлиги эвазига ташки таъсир кучи ва ҳоказолар ҳисобига намоён қилинадиган эгилувчанлик пассив эгилувчанлик де Пилами.*

Эмоционаллик кўтаринки қайфият ва бошқалар эгилувчанликнинг намоён бўлишига ижобий ёки салбий таъсир кўрсатиши амалиётда исботланган. Эгилувчанлик чегараланади унда чўзиладиган мускулларнинг кўзгалувчанлиги муҳим аҳамиятга эга. Чунки унинг табиатида чўзилаётган мускулларни ҳимоялаш, саклаш хусусияти мавжуд. Чўзилаётган мускулларнинг эгилувчанлиги ортиши билан уларнинг кўзгалувчанлик ҳолати юқори даражага кўтарилади. Бунда чўзилувчан мускулларнинг фаолияти маълум даражада пасаяди.

Эгилувчанликни намоён бўлиши ташқи муҳит температурасига ҳам боғлиқ. Температуранинг ортиши билан эгилувчанлик ортиб боради. Эрта тонгдан тунгача бўлган вақт, бошқа жисмоний сифатларга Караганда, эгилувчанликка кўп таъсир қилади. Масалан, эрталаб эгилувчанлик анча камайган бўлади. Машғулот вақтида эгилувчанлик турли шароитлар . (ҳарорат, куннинг вақти) таъсирида ўзгаришини эътиборга олиш лозим.

Эгилувчанликни ёмонлашувига олиб борадиган ноқулай ҳолатларни, -чи-игал ёзиш (разминка) машқлари ёрдамида мускулларни қизитиш билан бартараф этиш мумкин. Эгилувчанлик чарчаш таъсирида сезиларли ўзгаради, *актив эгилувчанлик кўрсаткичлари* эса ортиб боради. Болалар катталарга Караганда анча эгилувчан бўлади, деган фикр унчалар тўғри эмас. Бу фикрни бошқачароқ — болаларда эгилувчанликни тарбиялаш катталарга нисбатан осонроқ кўчади, деб тушунсак тўғрироқ бўлади. Актив эгилувчанлик бевосита мускул кучи билан алоқадор. Лекин кучни ривожлантирадиган машқлар билан шуғулланиш бўғинларда ҳаракатчанликни сусайтириши, чегаралаш мумкин. -^

Лекин бундай салбий таъсирни енгиш мумкин. Эгилувчанлик ва кучни ривожлантирадиган машқларни мақсадга мувофиқ қўшиб олиб бориш йўли билан эгилувчанлик жисмоний сифатини нормал тарбияланишига эришиш мумкин.

Жисмоний тарбия жараёнида эгилувчанликни мумкин қадар меъёридан ортиқ ривожлантириш салбий оқибатга олиб келиши мумкин. Зарурий ҳаракатларни имконият даражасида эркин бажарилишини таъминлайдиган ҳрлатда ривожлантириш,

унинг меъёри эса ҳаракат бажариладиган максимал амплитудадан ортмаслигига эришиш, эгилувчанлик захирасини бойитишга олиб келади. Эгилувчанликдан келиб чиқадиган гипертрофия, бўғинларнинг анатомик тузилиши доирасида ривожланиш ўзини оқламайди, чунки у ривожланишнинг гармониясини бузади, педагогик мақсадларга зид келадиган ҳолга келиши мумкин. Умуртқа поғонасининг тос сон ва елка бўғинларининг ҳаракатчанлигини тарбия жараёнидаги аҳамияти бекиёсдир.

Эгилувчанликни ривожлантириш учун максимал ҳаракат амплитудасидаги чўзиш, эшиш, буклана олишни оширадиган жисмоний машқлардан фойдаланилади. Улар икки гуруҳга (актив ва пассивга) бўлинади.

Актив ҳаракатларда бўғинлардаги ҳаракатчанлик шу бўғиндан ўтадиган мускулларнинг қисқариши ҳисобига рўй беради, пассив ҳаракатларда ташқи кучлардан фойдаланилади.

Актив машқлар бажарилиш характериға кўра бир-биридан фарқ қилади. Улар *бир фазали ва пружинасимон* (кетма-кет, икки-уч маротабалаб энгашиш) *машқлар*. Уларға тананинг маълум аъзоларини ёки унинг бир қисмини тебратиш, силташ (махлар)лар, охириги ҳолатини ушлаш (фиксия), қаршиликларни енгиш, оғирликдан фойдаланиш машқлари.

Булардан ташқари *максимал амплитудада бажариладиган, ҳаракат давомида танани қимирлатмай ушлаш билан (статик ҳолатда) бажариладиган машқлар* ҳам шу гуруҳга киради.

Пассив статик машқларға гавданинг ҳолати ташқи кучлар ҳисобига сақланади. Бу актив эгилувчанликни ривожлантириш учун динамик машқларға Караганда самарасизроқ, лекин пассив эгилувчанликни тарбиялашда юкори кўрсаткичларға олиб келиши мумкин. Мускулларнинг чўзилувчанлиги нисбатан кам бўлади. Агар бир ҳаракатда уларнинг узунлигини оширишға ҳаракат қилинса, унинг натижаси жуда паст бўлади. Бирок машқларни такрорлайвериш машқ қилиш орқали улар қолдирган натижалар йиғилиб, амплитуданинг ортиши жуда сезирарли бўлади. Шунинг учун эгилувчанликни ошириш машқлари сериялар билан, ҳар бирини бир нечта марта қайтариб бажариш билан ривожлантирилади ва шундай қилиш ҳам зарур.

Сериядан серияға ўтган сари ҳаракат амплитудаси катталаштирилиб борилади. Ҳар бир машғулотда чўзилувчанлик машқларини оғриқ сезгунча бажариш тавсия этилади. Оғриқ пайдо бўлиши билан машқ амплитудаси чегараланади. Агар машқларни ҳар куни системали бир ёки бир неча марта

сажарилса, уларнинг фойдаси кўпроқ бўлади. Агар эгилувчанликнинг эришилган даражасини сақлаб туриш мақсад қилинса, камроқ машқ қилиш, яъни машғулотлар сонини озайтириб борип. мумкин. Бу машқларни мустақил топшириқ сифатида уйға вазифа қилиб бериш самара беради. Дарсларда бу машқлар асосан дарсянинг асосий қисми охириға, чигал ёзиш вақтида ва асосий бўл магам машқлар орасидаги интервалларда бажариш тавсия қилинади. Эгилувчанлик машқларини бажаришдан олдин мускулларда енгил тер пайдо бўлгунча чигал ёзиш машқларини бажариш зарур. Бу машқлар ҳисобига эришилган ҳаракатчанлик= .и..г вртиши нисбатан узок давом этмайди - хона температуракида !0 минутча сақянади. Иесиклик тарқалишини камайитириш (иееик кийим кийиш) билан, бу вақтни маълум даражада ошириш мумкин.

Болалик ва ўсмирлик ёшида эгилувчанликни ривожлантириш осон бўлгани сабабли 10-15 ёшдагилардан бошлаб бу сифатни ривождантиришни режалаштириш самара беради.

5.Куч ва уни ривождантириш усулияти

Ҳар кайси индивид ташқи таъсир ёки қаршиликни енгиш учу;! ўз жисмидаги маълум сифатни намоён қилади. *Ташқи таъсирт карши мускул зўриқиши ор.қаути ҳаракат фаолияти шахсинг кучи, унинг куч қобилияти деб аташ кабул қилинган.* Шуғулланувчи машғулот пайтида ўз танаси тинч турган ҳолдан спорт снарядига (улоктиришда), ўз ганасини ҳаракатлантириш

мақеадида (гимнастика машқлари ва бошқалар), айлантириш, силжитиш, кўтаришга интилса, айрим ҳолларда унинг тескариси, тананинг ўзи, ёки унк билагига ташқи куч таъсир этиши билан унинг статитик ҳолатини бузиб ўз гавдасини олдинги (дастлабки) ҳолатини ушдаб туришгэ уринади. Боксчининг рақиби муштикиннг зарби, курашчини рақиби л'омонидан куч ишлатиб уни ганасини айрим бўлакларини эгишга дош бериши тана ҳолатини ўзгартирмасл.'к орқали рўй беради. Бунда шуғулланувчи ва унинг рақиби маълум даражада каршиликларни, оғирликларни енгиш ва кўтаришда маълум даражада куч сифатини намоён килади.

Илмий тушунча тарзида куч имконияти борича ўзининг аник таърифкагэ ага бўлиши ва фарқланиши лозим:

1) ҳаракатнинг механик характеристикаси сифатидаги куч О'танага «т» массасилаги «Г» кучининг таъсири...");

2) инсон жисмидаги жисмоний сифат тарзидаги куч (масалан, "ёшнинг улғайиши билан кучнинг ривожланиши; епортчи кучини спорт билан шуғулланмайдиганларга нисбатан кўп бўлиши..." ва ҳ.к.ў

Бу сифатнинг психофизик механизми мускул зўриқшининг бошқарилиши (регуляцияси) ва уларнинг иш тартиби (режими) билан алоқадор. Мускулнинг таранглашиши инсоннинг кучини намоён бўлишига олиб келади.

Рухий озуқа олиши ва ҳаракатни маълум тизимда бажариш марказий ҳамда периферик нерв системаси, хусусан, нерв марказларидан мускулларга келаётган сигналларга ва мускулларнинг ўз хизмати ҳолатига боғлиқ. Умуман, мускул таранглиги — зўриқиши (куч намоён кила олиши) куйидагиларга қараб аниқланади;

1) марказдан мускулларга келаётган кўзғалишларнинг частотасига (частота канча қапа булса. мускул шунчалик зўр даражада ўзининг таранглигини оширади) кўра;

2) зўриқишга қўшилган ҳаракат бирлигининг сони билан;

3) мускулнинг кўзғалувчанлиги ва ундаги қувватнинг манбаи миқдорига қараб.

Мускул куч намоён қилиши уч хил режимда зўриқади:

а) ўзининг узунлигини ўзгартирмай (статик, изометрик режимда). Тананинг турлича ҳолатларда (позалар)да ушлаш ва ҳ.к.лар билан;

б) мускул узунлигини камайишига ҳисобига, бардош бериш билан (миометрик). Зўриқиш бирдай — ўзгармай туради, бундай режим циклик ва баластик ҳаракатлардаги мускул қисқариши фазалари эвазига содир бўлади;

в) мускулни чўзиш вақтида унинг узайиши ҳисобига (ён бериш, *бўш келиш-плиометрик*) куч юзага келади. Ўтириб туриш, улоктириш, депсинишда мускул қисқариши орқали шу куч намоён бўлади.

Бардош бериш билан, ён бериш, бўшаштириш билан куч намоён қилишни динамик режимдаги куч деб аташ қабул килинган. Шундай килиб бундай шароитларда максимал кучни кўлами турлича қайд килинган куч намоён қилишнинг асосий хиллари куч қобилятининг классификациям сифатида қабул килинган.

Куч қобилятларининг турлари мускул зўриқиши тартибининг комбинациялаштира олиш характериға қараб фарқланади. Статик режимда ва секинлаштирилган ҳаракатларда намоён

бўладиган *шахсий-куч қобилятлари ва тезлик-кучи* ҳисобига содир бўладиган куч (динамик куч), тез бажариладиган ҳаракатларда қўлланилади.

Бошқачасига буни *шиддат* (портлаш) *кучи* деб ҳам аталади. Бунга киска вақт ичида энг кўп даражада куч намоён қила олиш қобилияти деб қаралади. Портлаш кучи сакрашларда депсиниш орқали сакровчанлик тарзида намоён бўлади.

Мускулнинг ўта зўриқишини оптимал йўналиши. Мускул кучи белгиланган фаолиятнинг йўналишига иложи борича яқинлаштирилиши, мослаштирилиши лозим. Масалан, найза улоқтиришда зўр бериб танага тезлик беришимиз мумкин, лекин бу тезлик найзани улоқтиришдаги зарбга мосланмаса, сарфланган куч самарасиз бўлади, найза мўлжалланган траекторияда учмаслиги мумкин. Паст старт олишда тананинг оғиши 54 ва 72 градусли бурчак ҳосил қилгандан сўнг стартдан чиқишнинг самараси турлича бўлади. Ҳисоблашлар кўрсатмоқдаки, иккала оёқдан 180 кг куч билан депсиниш 72 градусдан старт олганда, кучнинг горизонтал йўналиши самарадорлиги 55,62 дан ошмас экан. Агар старт 54 градусда бажарилса, депсиниш кучи Самарадорли 105,80 кг бўлиши мумкин. Ҳаракат тезлигини ошириш, гавдага тезланиш бериш учун унга анчагина куч таъсир этилиши лозим. У қанчалик кучли бўлса, танани фазода тезланиши шунчалик киска вақт ичида тез вужудга келади. Лекин тезлик бирданига ошмайди. Бунинг учун куч анчагина вақт ичида таъсир этиб туриши зарур. Максимал тезлик олиш учун эса узоқроқ масофа лозим ва катта куч билан таъсир этиш фойдалидир. Оёқнинг тўпга тегадиган устки қисмини қанчалик орқага чўзиб тўп оралиғидаги масофа узайтирилиб оёқ қафтининг тўпга тегиш тезлиги оширилса, тўпнинг зарби кучаяди. Йўлнинг чегараланиши тезликни кучайишини сусайтиради.

Кучнинг таъсир этиш вақти қанчалик оз бўлса, ҳаракат тезлиги шунча юқори бўлади. Гавда қия чизик бўйлаб тезлик оладиган бўлса шунча кўп таъсир кучи керак бўлади.

Тўғри чизик бўйлаб ҳаракат тезлиги учун қия чизик бўйлаб ҳаракат тезлигига нисбатан таъсир кучи оз талаб қилинади.

Куч оширилишининг узлуксизлиги ва бирин кетинлиги. Бу қоида Ньютоннинг иккита (инерция ва тезланиш) қонунидан келиб чиқади. Энг катта куч ҳаракатни бошлаш учун, тинч (турғун) инерцияни енгиш учун керак бўлади.

Масалан, штангани кўкракка олишга ҳаракат бошлаш учун оёқнинг ва елканинг орқа мускулларидан, уларнинг кучидан

фойдаланилади. Чунки уни тўхтатиш ёки тинч турган жисм энерциясини озгина бўлса-да, ўзгартириш учун яна кўшимча зўриқиш татаб қилинади. Аслида бу зўриқишдан машқ тезлигини янада оширишда самарали фойдаланса бўлар экан.

Мабодо ядро туртишнинг кайсидир жойида ҳаракатнинг озгина секинлаштирилиши ёки ушланишига йўл қўйилса, олдинги ҳаракатнинг фойдали эффектидан маҳрум бўлиб қолиш мумкин.

Ҳаракатларнинг узлуксизлиги ва давомийлиги техник тайёргарлиги юқори бўлган спортчиларда, айниқса улоқтириш, сакраш, сузишнинг барча турларида яққол кўзга ташланади ва ҳаракат самарасига таъсир қилади.

Инсоннинг куч намоён қила олишдаги асосий фактор — мускул зўриқиши, лекин унинг танасининг массаси (вазни) ҳам маълум даражада роль ўйнайди. Шунга кўра, *абсолют ва нисбий куч* деб ҳам фарқланади. Биринчисида инсоннинг танаси вазнини ҳисобига олмай, қандайдир бир ҳаракатда куч намоён қила олиши тушунилса, иккинчисида, унинг тана

вазнининг ҳар бир килограммига тўғри келадиган килиб намоён қилинадиган кучнинг меъёри тушунилади.

Кучни ўлчаш. Абсолют куч инсон динамометрияси кўрсаткичлари ва бошқаларга асосланиб, кўтара оладиган юк кучини намоён кила оладиган чегара тушунилади. •*Нисбийси эса* абсолют кучнинг шахсий вазнига (тана оғирлигига) нисбати билан ўлчанади. Вазни турли хил, лекин бир хил даражада шуғулланганликка эга бўлганларда абсолют куч тана вазнининг ошиши орқали ортади, нисбий куч камаяди. Буни шундай тушуниш лозимки, тана вазнини кўшилиши билан унинг оғирлиги мускул кучига нисбатан ортиб кетади.

Қатор спорт турларида (масалан, улоқтиришда) ютук абсолют куч ҳисобигагина кўлга киритилади. Кайсики тана вазни чегараланадиган, вазн ҳисобига олинадиган турларда ёки тананинг кўп мароталаб ўрни алмаштирилиб туриладиган спорт турларида (масалан, гимнастикада) ютук нисбий куч билан кўлга киритилади. Кучнинг намоён бўлиши ҳаракатнинг биомеханик шароитига тўғридан-тўғри боғланган: елка суягининг ва бошқа гавда ричагининг узунлиги, мускулларнинг физиологик-йўғон ёки ингичгалиги, чўзилувчанлиги, чайир ёки мўртлиги ва ҳ.к. ларида эътиборга олинади.

Кучни ривожлантириш методикаси ва воситалари. Кучни ривожлантириш учун юқори қаршилик билан бажариладиган машқлардан фойдаланилади. Улар икки гуруҳдан иборат:

1. *Ташқи қаршилик* билан бажариладиган машқлар. Қаршилик сифатида жисмлар вазни (гирлар, тошлар, штанга ва бошқалар), рақибининг қаршилигидан, ўзига ўзининг қаршилиги, бошқа жисмлар қаршилигига (пружинали эспандерлар, резинали бинт, махсус мослама станоклар) ташқи муҳит қаршилиги (кумли йўлкада, калин корда югуриш ва бошқа-лар)дан фойдаланилади.

2. *Индивидуалнинг ўз таъсири оғирлигини енгиши* билан бажариладиган машқлар (таяниб ётиб қўлларни тирсақдан букиш). Куч билан бажариладиган ҳар қандай машқлар ўзининг ижобий ва салбий томонларига эга. Оғирлик билан бажариладиган машқларнинг қулай томони шундаки, улар ёрдамида ҳам йирик, ҳам майда мускуллар гуруҳига таъсир этиш осон ва уларни дозалаш қулай. Салбий томони шундаки, тезлик — куч талаб киладиган характердаги ҳаракатлар тартиби тез бузилади (айниқса оғирлаштириб, вазминлигини ортириб, малол келиши тезлашадиган машқларда), дастлабки ҳолатда мускул таранглиги бир хил (статик ҳолат) ушланадиган машқларда, машқнинг ташкилланиши қийинлиги (махсус жиҳознинг кераклиги, метал жиҳознинг шовкини ва бошқалар) кўзга ташланади. Ўз-ўзига қаршилик кўрсатиш билан бажариладиган машқларнинг қулайлиги шундаки, киска вақт ичида катта дозада нагрузка бериш мумкин ва махсус жиҳоз ва инвентарни талаб қилмайди, лекин мускуллар эластиклигининг тезда йўқолишига олиб келади. Бундан ташқари, бу машқлар юқори нерв таранглиги (зўриқиши)да бажарилади, шунинг учун уларни соғлом, жисмоний тайёргарлиги талаб даражасида бўлган одамларга, ўз-ўзини назорат қилиш тизимли олиб борилиши тавсия этилади.

Кучни ривожлантириш методлари. Мускул кучининг ортиши, асосан уни ривожлантириш методларига боғлиқдир.

Максимал зўриқиш методи, яъни меъёрдаги ёки меъёрга яқин оғирликларни кўтариш (ўз вазнининг 90-95%), нерв мускул аппаратининг максимал сафарбарлиги ва мускул кучининг кўп бўлмасида ортишини таъминлайди. Аммо бу юқори даражадаги нерв-психик зўриқиши билан

боғлиқ, айниқса, ўқувчилар кучини ривожлантиришда ноқулайлик туғдиради. Оз микдордаги қайтаришлар модда алмашинуви ва бошқа пластик жараёнларни йўлга қўёлмайди, натижада мускул массаси ортмайди. Бу метод

машқ техникаси устида ишлаш учун қийинчилик туғдиради, чунки меъёридан ортиқ нерв-мускул тарангилиги нерв марказидаги кўзғалишни генерализациялашишига ва ишга ортиқча мускул гуруҳларининг кўшилиб кетишига олиб келади. Ва ниҳоят, шуни ҳисобга олиш керакки, хатто етарли даражадаги тайёргарликка эга бўлган спортчиларнинг нерв системаси яхши ривожланмаган бўлса, меъёрига яқин бўлган нағрузкалардан фойдаланиш методи мускул кучининг ортишида меъёр бўлмаган нағрузкалар билан машқ қилиш методи берган фойдани ҳам бермайди.

Меъёрга яқин бўлмаган (оз зўриқиш талаб қилинадиган) нағрузка билан машқ қилиш методида катта ҳажмда иш бажариш мумкин. Бу модда алмашинувида маълум ўзгаришларга сабаб бўлади ва ўз навбатида, мускул массасининг ортишига олиб келади. Кучли зўриқишсиз юклама билан бажариладиган машқлар ҳаракат техникасини аниқ назорат қилиш имконини беради, айниқса, бу янги ўрганувчи шуғулланувчилар учун қулай. Ўртача нағрузка тренировка жараёнининг бошланғич этапларида катта бўлмаган юқори тикланишни ва қувват манбаларини кўзготади, қайсики, улар ҳисобига сифатнинг бир оз ўсганлиги кўзга гашланади. Айниқса, янги ўрганувчиларнинг шикастланишлари олди олинади. Шунинг учун меъёрга яқин ва ўртача нағрузка билан куч талаб қиладиган машқларни бажариш кучни ривожлантиришнинг асосий методи ҳисобланади.

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

Меъёрга етмаган зўриқишни қўллаш ўз камчиликларга эга. Энергия сарфлашда меъёрдан ортиқ - мускул бутунлай бажара олмай қоладиган даражада ишлаш самара бермайди. Кучни ривожлантириш нуқтаи назаридан айтарли аҳамиятга эга бўладигани асосан охириги ўринишлар бўлиб, толиқиш ҳисобига ўта зўриқиш сусаяди, ишга кўпроқ ҳаракат бирлиги қўшила боради ва кўтарилаётган оғирлик меъёрига яқин бўла бошлайди. Лекин бу ўринишлар ярим шарлар пўстлоғи функциясининг сусайганлиги фонида (ҳолатида) бажарилади. Бундан ташқари, такрорлаш сонини кўп маротабалилиги шуғулланувчиларда бефарклиликни уйғотади ёки фаолиятга муносабати салбийлашади, албатта, улар машқ самарасининг пасайишига олиб келади.

Ўқувчиларнинг ёшига хос хусусиятлар ўзгариши билан боғлиқ куч машқларидан машғулотларда, айниқса, дарсларда фойдаланиш имконияти чегарилланган. Кичик ва ўрта мактаб

ёшида шахсий кучини ривожлантиришни ўта ошириб юбормаслик лозим. Машқлар тезлик кучини ривожлантиришга йўналтирилса машқдаги статик компонентлар чегараланишини аҳамияти муҳимдир. Лекин уни бутунлай чиқариб ташлаб бўлмайди, чунки статик ҳолатларни қўллаш, айниқса, қоматнинг тарбиялашнинг етакчи воситалари ҳисобланади ва уни қўллаш Самаралидир. Ёш ўтиши билан бу машқлар кенгрок қўлланилади. Лекин албатта нафас олишнинг назорати кучайтирилиши керак. Чунки нафасни зўриқиш пайтида узоқроқ ушлаш, айниқса, қизларда салбий таъсирга олиб келиши, хатто уларнинг хушдан кетиб қолишларидек ҳолатлар содир қилиши мумкин.

Мактабда куч тайёргарлигини олиб боришдаги асосий вазифа тананинг орка ва қориннинг томонини йирик мускулалари гуруҳини ривожлантиришга

йўналтирилиши, чунки қоматнинг шаклланиши шу мускулларга боғлиқ. Ривожланмайдиган мускул гуруҳлари — тананинг қийшиқ мускуллари, ҳаракат таянч аппарати мускуллари, соннинг орқа томони мускуллари ва ҳоказоларни ривожлантириш. «Алпомиш» ва «Барчиной» тести талаб нормалари таркибига киритилганлиги бежиз эмас.

Кучни ривожлантиришнинг типик воситалари: 7-9 ёшда жисмлар билан умумий ривожлантирувчи машқлар, кийшиқ ўрнатилган гимнастика скамейкаларига тирмашиб чиқиш, гимнастика деворидаги машқлар, сакрашлар, улоқтиришлардир; 10-11 ёшдагилар учун — катта мускул таранглиги талаб қилинадиган жисмларни кўтариш билан умумий ривожлантирувчи машқлар (тўлдирма тўплар, гимнастика таёқлари ва х.к.)да, уч усул билан вертикал канатга тирмашиб, енгил жисмларни улоқтириш ва бошқалар; 14-15 ёшда - тўлдирма тўплар, катта оғирликка эга бўлмаган гантеллар, канат (арғамчи) тортишдек куч талаб қиладиган машқлар, тортилишлар, қўлда тик туриш ва бошқалар. Тўғри ўсмирларда оғирлаштириш максимал вазнга нисбатан 60-70%ни ташкиллаши лозим, бундан ташқари, машқларни мускул тўла бажара олмай қолгунгача бажариш бу ёшдагиларда қатъиян таъқиқланади.

Кизлардан 13-14 ёшдан бошлаб талаб қилинадиган нагрузка болалар учун талаб қилинадиган нагрузкага нисбатан ўз танасининг максимал вазни атрофида бўлиши, кўпроқ локал ҳолда мускул гуруҳларига куч машқлари, ташқи оғирлаштирувчи сифатида гимнастика предметлари ёки оғир бўлмаган жихрлардан фойдаланиш тавсия этилади.

Кучни ривожлантиришда мускул зўриқиши кўлами (тирик организм содир қиладиган) икки факторга боғлиқ: а) орқа миянинг олдинги шоҳчалари мотонейронларидан мускулга борадиган импульслар; б) шартли равишда — мускулни ўзининг реактивлиги, яъни маълум кўзғолишларда жавоб бериш кучи. Мускулни реактивлиги уни физиологик кўндаланги, толаси йўғонлиги, уни кўзғала олиши даражаси ва бошқа тўзилишидаги бир қанча хусусиятларига, марказий нерв системасига, трофик адреналин-симпатик тизими орқали амалга ошириладиган таъсирига ва шу дақиқадаги мускул узунлиги ва бошқа ҳолатлар, факторларга ҳам боғлиқ. Мускул зўриқиши даражасини зудлик билан ўзгартиришда унга келадиган эффектли импульслар характери етакчи механизмлардан бири ҳисобланади.

Юк (оғирлик) кўтариш билан машқланиш ўзининг универсаллиги билан қулай бўлиб, улар ёрдамида фақат энг кичик мускуллар гуруҳигагина эмас, хатто энг йирик мускуллар гуруҳига ҳам таъсир этиш мумкин. Уларни дозалаш осон. Лекин бир қатор салбий хусусиятлари ҳам мавжуд. Оғирлик билан ишлаш машқларида дастлабки ҳолат муҳим роль ўйнайди. У албатта юкни статик ҳолда ушлашни талаб қилади. Агарда юкни массаси оғир бўлса дастлабки ҳолатда туриш қийинлашади. Бу ўз навбатида ҳаракатни хал қилувчи фазасида диккатни концентрациялашда қийинчиликни юзага келтиради. Бундан ташқари аҳамиятли массага эга бўлган снарядга бирданига катта тезлик бериш қийин, хоҳлайсизми йўқми ҳаракатнинг биринчи қисми (бошланиши) секин бажарилади. Ҳаракат ритми мажбурий асталик билан ортиб боровчи бўлади. Бу ўз навбатида лозим бўлган мускуллар гуруҳига зўриқиш беришда қийинчиликларга сабаб бўлади.

Эгилиб яна асли ҳолатга қайтадиган жиҳозлардаги каршиликларни енгил билан машқланиш учун ҳаркатни охирига бориб зўриқишни ортирилиши характерлидир.

Ўз танаси оғирлигини енгиш билан бажариладиган машқлар одатда гавданинг таянч аппаратлари ёрдамида бажарилади. Бунда тананинг мускул аппарати куч намоён қилишда ютқзади, яъни бир оз таяниш (проксимал)дан юқори бўлмаган куч сарфлайди холос. Оқибатда қандайдир ҳаракатда тананинг шахсий вазни ёки унинг оғирлигига тенг қаршилиқни енгиш керак бўлса бу куч намоён қилиш нуктаи назаридан анча енгил кечади. Масалан, деворга суяниб қафтга таяниб кўлда туришда

кўллар тирсақда букиб тўғриланганда ўз вазни учун сарфланган куч шу вазндаги штангани кўтаришдан енгилроқ туюлади.

Жисмоний сифатлар инсонни маълум ёшдан навбатдаги ёш категориясига ўтиши билан табиий равишда ўзгаради. Бундай ўзгариш ёш билан боғлиқ бўлган *ривожланишлар ёки ўзгаришлар* деб тушунилади. Ёш билан боғлиқ жисмоний сифатларни ривожланиши нисбатан секин ва нотекис боради.

Жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг асосида организмнинг иш қобилиятини бошланғич даражасини ошириш мақсадида ошириб берилган юкламаларга жавоб бера олиши хусусияти унга жавобан реакцияси деб тушунилади. Организм жисмоний юкга ўзидаги мавжуд захираларини жалб қилиш орқали жавоб беради. Машқ бажариш давомида энергия ресурслари сарфланади, аста-секинлик билан чарчоқ ҳис қила бошланади. Чарчоқ ҳосил бўлган машғулотдан сўнг иш қобилияти пасайган ҳолда қолади, сўнг у аста секинлик билан тиклана бошлайди. **Иш** қобилиятини тикланиши иш бошлангунгача бўлган ҳолатга етиб уни ортиши давом этаверади (бу физиологик конун), шундай қилиб организм энергия ресурсини сон жиҳатдан сарфланганини тиклаб улгуради. Бундай юқори тикланишда иш қобилиятини ошган фазаси вужудга келади. Бу фаза бир оз вақт ичида ушланиб туради ва сўнг дастлабки ҳолатга пасаяди. Шундай қилиб жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларидан сўнг организмни ҳолатида учта фазани кузатиш мумкин: *чарчаш, дастлабки ҳолат даражасигача тикланиш, иш қобилиятини дастлабки даражадан юқорироқ ортиши*.

Агарда кейинги машғулот чарчаш фазасига тўғри келиб қолса чарчоқни устма-уст тўпланиши содир бўлиб у толишга айланади.

Шуғулланиш организмнинг энергия ресурсларини тикланиш фазасига тўғри келса иш қобилияти айтарли даражада ошмаслиги, **иш** қобилиятини юқори даражадалигига тўғри келса организм жисмоний юкга тайёрлиги, катта ҳажмда машқ бажаришни уддалай олишлиги амалиётда **ва** фанда исботланган. Шунга кўра тренировкалар организмни **юқори ишчанликка** эга бўлган фазаларда ўтказилса шуғулланганлик даражаси доим ўсиши кузатилмоқда. Масалан, куч талаб қиладиган машқлар билан шуғулланиш машғулотларининг частотаси қатор факторларга, хусусан шуғулланувчиларнинг тайёрланганлигига боғлиқ. Тажрибада исботланишича шуғулланишни эндигина бошлаганларда машғулотларни хафтада уч маротаба ўтказиш, **1, 2 ёки 5**

маротабали машғулотлар ҳам юқори самара берган, юқори малакали спортчиларда эса машғулотлар частотаси кўпроқ.

Шуғулланганлик фақат тизимли машғулотлардагина ортади ва уни тўхтатиш билан шуғулланганликни кескин пасайиши кузатилади. Жисмоний тарбия жараёнида танаффусларга йўл қўйилмайди. Чунки машғулотни ижобий эффекти йўқолади. *Ижобий эффект фони* (сояси) муҳимдир. Зарарли ўзгаришлар танаффуснинг 5-7 кунларидаёқ кескин намоён бўлади. Мускул

кучи озаяди, ҳаракат тезлиги сусаяди, чидамлилиқ ёмонлашади.

Жисмионий тарбия жараёнининг — жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг узлуксизлиги жисмоний камолотга эришиш учун оптимал шароит яратади. Нагрузкани интенсивлиги ва ҳажми, дам олиш билан шуғулланишни (нагрузкани) тўғри навбатлашувини тизимлилиги бўзилиши, жуда ҳам юкори ёки паст юклама танлаш, машғулотлардан кутилган натижага олиб келмаслигига сабаб бўлиши мумкин ва у амалда исботланган.

Талабалар учун саволлар.

1. Чаққонлик ва уни тарбиялаш усулияти
2. Чидамлилиқни ривожлантириш методикаси
3. Тезкорлик сифати ва уни ривожлантириш усулияти
4. Эгилувчанлик ва уни ривожлантириш усулияти
5. Куч ва уни ривожлантириш усулияти
6. Кучни ривожлантиришнинг типик воситалари

Фойдаланилган адабиётлар

Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида, Вазирлар маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги 271-сонли қарори.

Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш давлат дастури Концепцияси. Вазирлар маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги қарорига илова.

Каримов И.А. «Ўзбекистон келажаги буюк давлат» Т., Ўзбекистон, 1992.

Каримов И.А. «Биздан озод ва обод Ватан қолсин» Т., Ўзбекистон, 1994.

Каримов И.А. «Баркамол авлод орзуси», «Шарқ» нашриётматбаа концерни бош таҳририяти, Т., 1999.

Умумий ўрта таълимнинг Давлат таълим стандарти ва ўқув дастури, «Шарқ» нашриёт—матбаа концерни бош таҳририяти, Тошкент, 1999.

Абдумаликов Р., Юнусов Т.Т. ва бошқалар. «Ўзбекистонда жисмоний тарбия таълимининг ривожланиши», методик тавсиянома. Т., ЎзДЖТИ, 1992.

Саркизов-Сиразини И.Н. «Тансиҳатлик — туман бойлик», Т., ЎзДЖТИ, 1966.

Раджабов СР., «Педагогические исследования и пропаганда педагогических знаний», Т., «Ўқитувчи», 1977.

Рихсиева О.А. «Абу Али ибн Сино о роли физических упражнений в сохранении здоровья человека», Т., «Ўқитувчи», 1982.

Кошбахтиев И.А. «Основы оздоровительной физкультуры молодежи», Т., 1994.

Турсунов У., «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси», ўқув кўкулланма, Кўкон, 1992.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси, дарслик, таржима, Т., «Ўқитувчи», 1967.

Ф. Хўжаев, Т. Усманхўжаев. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия, ўқув қўлланма. Т., "Ўқитувчи", 1996.
А. Абдуллаев. Жисмоний тарбия воситалари. Ўқув қўлланмас. Фарғона, 1999.

6. МАВЗУ: ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАЪЛИМИ, УН ИНГ ВАЗИФАЛАРИ ВА ХУСУСИЯТЛАРИ

РЕЖА:

- 1. Ҳаракатларни ундалай олиш қобилияти ва ҳаракат малакаси**
- 2. Ҳаракатни бажаришнинг олий мақоми**

Ўқувчига билим беришда жисмоний тарбия таълими муҳим ўринни эгаллайди. Бу жараёнда ҳаракат фаолиятини ёки унинг маълум бўлагини бажаришга ўргатилади, жараён машқ қилиш — такрорлаш орқали амлга оширилади ва шуғулланувчида шу ҳаракат ҳақида назарий билимнинг шаклланишига, жисмоний сифатларни ривожлантириш - тарбиялашга олиб келади. Демак, жисмоний тарбия жараёнида таълим махсус билимларни ва ҳаракатни бажара олишни ўзлаштириш ва уни ўқувчига, шуғулланувчига узатишни уюштирилишини йўлга қўйишдан иборатдир^.

Ўқитиш практикасида «ҳаракат фаолияти таълими», «ҳаракатга ўргатиш», «ҳаракат малакаси», «ҳаракат кўникмаси», «назарий билим», «қила билиш», «тарбиялаш», «ривожлантириш» ва ҳоказодек атамалардан фойдаланилади ҳамда юқорида қайд килинганидек *жисмоний маълумот* беришдек мақсадни амалга оширади.

«*Ҳаракат фаолиятини (ёки жисмоний машқни) ўрганиш*», нисбатан қисқа педагогик вазифадир. «Ҳаракат фаолиятини ўрганиш» (ёки жисмоний машқни ўқитиш) атамаси ҳаракат фаолияти аниқ бўлиб унинг назарий билими ҳам берилганда қўлланилади. Ҳаракат фаолиятини ўқитишда ҳаракат малакаси шаклланади, кўникма вужудга келади, бир вақтнинг ўзида мувофиқ жисмоний ҳаракат сифатлари: куч, тезлик, чидамлилиқ, чакконлик, муқуллар эгилувчанлиги ва бўғинлар ҳаракатчанлиги ривожланади. Шу сабабли

педагогик жараёнда эътибор аниқ бир нарсага, таълимга — малакани шакллантиришга ёки ҳаракат сифатларини ривожлантиришга қаратилиши лозим.

Ҳаракат фаолиятини ўқитишнинг хусусиятлари Ҳаракат фаолиятини ўқитиш жараёнида фақатгина билим бериш ва ларбиялаш вазифалари кўшиб ҳал қилинмай, соғломлатириш хусусиятига оид вазифалар ҳам ҳал қилинади. Ҳеч қайси умумтаълим предметида бунчалар яққол намоён бўлмайдиган соғломлаштириш вазифаси ҳаракат фаолиятини ўқитишда ёрқин намоён бўлади.

Ҳаракат фаолиятини ўқитишда билим бериш вазифалари ҳам ўзини хусусиятларига эга. Ўқув материалларини эгаллаш жараёнининг етакчи компоненти ўқувчиларнинг актив ҳаракат фаолиятидир. Уларнинг ўқув-меҳнат фаолияти ҳаммадан аввал

потенциал жисмоний куч сарфлашни талаб қилади. Ўқувчининг ўқув фаолиятининг айрим қонуниятларини билиш, инсоннинг иш қобилиятининг умумий қонуниятларини ҳисобга олиш кераклигини тақазо этади. Индивиднинг иш қобилияти бир неча факторларга боғлиқ: авлодидан (ота-онасидан) мерос қобилиятлар, ҳаётий жараёнда тўпланган тажрибалар ва маълум белгиланган шароитда аниқ фаолиятни бошқара олиш. Бу факторлар қанчалар яхши ривожланган бўлса, инсон шунчалар катта ишчанлик (қобилияти)ни намоён қила олади.

Одатдаги шароитда инсон ўзининг иш қобилиятининг бир қисмидангина фойдалана олади ҳолос. Заҳирасидаги деб ҳисобланган бошқа қисми фақат ошириб кўйилган максимал талабларга жавоб беришда намоён бўлиши мумкин. Одатдагидан ташқари ташқи шароит муҳим резерв иш қобилиятининг намоён бўлишига имконият яратибгина қолмай, одамнинг қобилиятни максимал мобилизация қила билишни тарбиялайди. Максимал мобилизация қобилиятини ривожлантириш, ўз навбатида, шароитга боғлиқ.

Ҳаракат фаолиятини ўқитишнинг иккинчи хусусияти *ҳаракат малакалари тизимини шакллантириш ҳисобланади*. Фақат ҳаракат фаолияти тизимигина ўқувчи жисмоний тайёргарлигининг характерини белгилайди. Мактаб ўқувчилари жисмоний тарбия дастуридаги ҳаракат фаолиятлари тизими ҳаётий-амалийлиги принципага амал қилинган ҳолда шундай танлаб ажратилганки, уларнинг кўпчилигини кундалик турмуш амалиётда қўллаганлар ёки уларни кейинроқ қўллашлари мумкин. Тизимнинг амалиётда қўлланилиши учун ундан бир-бирини такрорлайдиган ёки иккинчи даражали бўлган фаолиятлар чиқариб ташланган. Бу жараёни объективлаштириш учун ҳозирги кунда математик ҳисоблаш (статистика) услубиятидан фойдаланилмоқда. Улар ёрдамида ҳаракат фаолиятлари таркибидаги ўзаро боғлиқ бўлган ва бир бирига ўхшаш элементлар миқдорининг характери ўрганилмоқда. Ўхшаш элементлар миқдори ўқувчилар ёши ва жинсий хусусиятларининг чегарасини эътиборга Олинмоқда. Масалан, 30 метрга югуриш 60 метрга югуриш билан солиштирилганда уни бошқа ҳаракат фаолиятлари билан кўп маротаба боғланишларга эга эканлиги ва шунинг учун у боланинг ривожланиши локомацияси (М.А. Годик, 1966) даражасининг умумлаштирилган кўрсаткичи сифатида қаралиши мумкин экан. Тирмашиб чиқиш ва мувозанат сақлаш машқларй эса бошқа ҳаракатлар фаолиятлари тизимига нисбатан қарам

эмас. Бошқача қилиб айтганда, бу фаолиятларнинг таъсири натижаси бошқа фаолиятларникидан юқори ёки паст бўлиши мумкин (К.Д. Бакунено,

1967).

Учинчи хусусияти - таълимни икки йўналишда амалга оширишда *ҳаракат сифатларини комплекс ривожлантириши* билан алоқадорлиги.

а) ҳаракат малакаси ҳара. т сифатларини ривожланиши билан боғлиқдир. Энг аввало ай, л ўша ҳаракат малакасига оид ҳаракат сифатлари ривожланади.

б) ҳаракат малакаси учун махсус хусусиятга эга бўлган ҳаракат сифатини ривожлантириш бир вақтнинг ўзида бошқа сифатларни ривожлантиришдан самаралироқ кечади.

Масалан: қисқа масофага югуришни ўқитишда тезлик ривожланади, лекин тезлик кучни, чидамликни ва бошқаларни оптимал ривожлантиришдагина эффеқтлироқ ривожланади.

Ҳаракат фаолиятларини ўқитишнинг самарадорлиги жисмоний билим ва жисмоний ривожланганлик даражаси кўрсаткичлари билан аниқланади. Билимлар тизими ва ҳаракат фаолиятларини эгалланишини тўғри ташкилланган педагогик жараён албатта жисмоний ривожланганлик кўрсаткичларнинг ошишига олиб келади.

Билим бериш вазифаларининг ҳал қилиниши тарбиявий вазифаларнинг амалга оширилиши билан органик бирликдадир. *Таълимнинг тарбиявий характери ҳақидаги тушунча жисмоний тарбиянинг асосий қонуниятларидан бири* тарзида юзага чиқмоқда. Махсус ташкилланмаган жараён сифатида жисмоний машқлардан фойдаланиш жараёни ҳеч қандай педагогик қимматга эга эмас, уларнинг тарбиявий таъсири тўлалигича педагогик жараённинг сифатига боғлиқ. Ўз давридаёқ П.Ф. Лесгафт мускулларни машқлантиришга инсон психикасига ва унинг интелектига таъсир этувчи кучли восита деб қараган.

Барча фанларнинг ўқитувчилари қатори жисмоний маданият ўқитувчиси ҳам тарбия жараёнида тарбиянинг барча элементлари комплексини ўз тизгинида ушлаб туришга одатланиши лозим. *Тарбиянинг умумий вазифалари ҳал қилинишига ўқув фани ўз таъсирини ўтказмай қолмаслиги мутахассисларга аёнлигига қарамасдан, жисмоний тарбия учун характерли бўлган айрим хусусий вазифаларни ҳам олдинга суради:*

- *жисмоний машқлар билан шуғулланишга одатлатириши.* Бу одат, айниқса, ҳозирги замондошимиз учун зарур. Кам ҳаракат қилиш, организмга жисмоний юкнинг камлиги, ҳаракат

фаоллигининг сустлигини енгитиш муаммосини ҳал қилади, мустақил жисмоний машқ билан шуғулланиш машғулоти учун вақт топишга ўргатади;

- *жисмоний кийинчиликларни енгитиш ва мардонаворликни тарбиялаш.* Кўпчилик ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш маълум даражадаги ҳавф, таваккалчиликни, максимал жисмоний ва психик зўриқишни талаб қилади, аҳамиятли даражадаги нагрукани организм сарфлаган энергияси тикланиб улгурмаган фонда бажара олишга - чидашга ўргатади;

- *гигиеник малака ва одатларни тарбиялаш.* Жисмоний машқларнинг самарадорлиги асосан гигиеник омиллардан тўғри фойдаланиш билан боғлиқ. Ҳаракат фаолиятларини ўқитишнинг жараёни иш режимига риоя қилишни тарбиялаш, овқатланиш, уйқу, тана ва баданини парваришлаш, кийим-бош ва бошқаларни ўз ичига олади;

- *ўқувчилар орасида ўзаро муносабатларни тўғри шакллантиришга эришиши.* Чунки ҳаракат фаолиятларини ўзлаштириш, такомиллаштириш коллективчиликка таяниб муносабатларни ташкиллаш эмоционаллик билан

алоқадор. Шуғулланувчиларнинг, айниқса, турли жинсдагиларнинг юқори даражадаги ўзаро ёрдами ёки рақиблик орқали алоқаси, дўстлик, ўртоқчилик, ўғил болалар ва қизлар орасидаги юқори ахлоқий муносабатларнинг шакилланишида бебаҳо воситадир;

- *ҳаракат фаолиятлари давомида мустақилликни тарбиялаш.* Ўқувчиларнинг спорт зали ёки спорт майдонида ҳаракатланишига нисбатан мустақиллик бериш, бир томондан, ўқувчиларнинг ўз-ўзларини бошқаришига имкон берса, иккинчи томондан, ўз фаолиятига жавобгарликни ҳис қилиш учун шароит яратади, ўз ҳаракат активлигига онгли муносабатни ва уни амалга ошириш усулини ўйлашга ўргатади;

- *умумий ва хусусий тарбиявий вазифаларни ҳал қилиш* ўқитувчи билан ўқувчини юқори даражадаги ва хусусий алоқаси (ўқитувчининг коммуникативлик компоненти) шароитида амалга оширилади.

Тарбия вазифаларини таълим жараёнида тўлақонли амалга ошириш учун уни тизимли равишда *билим олиш вазифаларини* ҳал қилиш билан кўшиб олиб борилмаса, кутилган натижага эриша олмаслик амалиётда исботланган.

- *соғломлаштириш вазифалари* ҳаракат фаолиятларини ўқитишда жисмоний тарбиянинг барча воситаларини комплекс равишда қўллаш орқали ҳал этилади.

Таълим жараёни тиббий кўрик (назорат) хулосаларига мувофиқ дифференциаллаштирилади ва *ўқувчилар асосий, тайёр-лов* ва *махсус тиббий гуруҳлар* деб номланувчи гуруҳларга ажратилади.

Ўқув материали мазмуни ва унинг ўқувчиларга берадиган *жисмоний юкламаси* уларнинг ёши, жинси ва жисмоний тайёргарлигига қараб қатъий *дифференциаллаштирилиши* лозим. Бу талабнинг бузилиши фақатгина ўқув материалини ўзлаштирмаслигигагина олиб келмай, ўқувчининг саюматлигига ҳам катта путур етказиши мумкин.

Ўзлаштириш жараёнининг ўзида, хатто энг қоидали қилиб уюштирилган таълимда ҳам, *жароҳат олиш хавфи мавжуд*. Бу табиий равишда, ўқитувчидан жисмоний машқ билан шуғулланиш жойини жуда ҳам пухта тайёрлаш, ўқувчилар фаолиятини ташкиллашдаги уюшқоқликка риоя қилиш ва ўқувчига ёрдам бериш ёки уни хавфсизлигини таъминлашга (страховка) тайёрликни, доимо хушёрликни талаб қилади.

Таълимнинг самарасига *ташкил факторлар* (спорт анжомлари ва жиҳозларнинг соз бўлиши), соғломлаштириш вазифаларининг ҳал қилиши (машғулот жойининг тозалиги, ҳаво ва бошқалар) *аҳамиятли даражада таъсир* қилади.

Ҳаракат фаолиятларини ўқитишнинг юқорида қайд қилинган хусусиятлари ўқитувчидан психолого-физиологик билимларнигина талаб қилиб қолмай, юқори даражадаги анатомиофизиологик ва методик таёргарликка оид билимларга эга бўлишни таказо этади.

1. Ҳаракатларни удалай олиш қобилияти ва ҳаракат малакаси

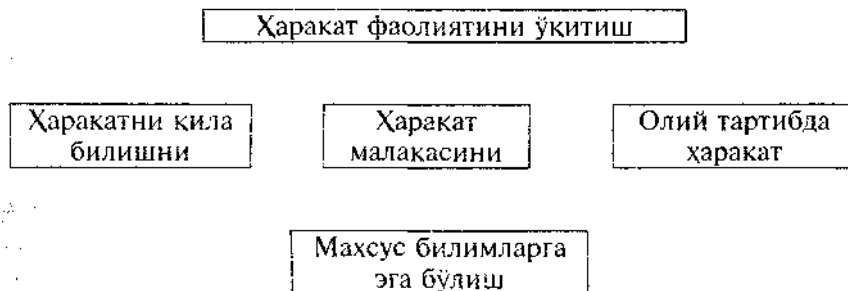
Жисмоний тарбияга хос бўлган кўп қиррали вазифаларнинг барчаси ҳаракатни бажара олиш (кила олиш) ва ҳаракат малакасининг шаклланишига боғлиқдир. Бу жараёнга хос қонуниятларни билиш ҳаракат фаолиятларини ўқитишнинг барча этапларидаги мазмунни тўғри ва рационал бўлишини, ҳаракат фаолиятларини эгалашдаги нотекисликларга барҳам беради ва таълим вариациясини йўлга қўйиш учун имконият яратади, дарслар тизимини

нисбатан талаб даражасида тузиш, тайёрлов ва йўлланма берувчи машқлардан самарали фойдаланиб малаканинг ижобий ва салбий кўчишини таъминлайди.

Таълим жараёнида ҳаракат фаолиятларини ривожлантириши. Ҳаракат фаолиятларини ўқитиш жараёнида тананинг у ёки

бу қисми (бўлаги)да ҳаракатни бошқаришнинг характери ўзгаради, натижада ҳаракат фаолиятини эгаллашнинг даражаси ортади. Б.А. Ашмарин бу жараённи қуйидагича ифодалаган:

1-жаовал



Ўқувчи (шуғулланувчи) махсус билимлар базасида ва тизимли машқлар натижасида ҳаракат фаолиятини бажариш учун белгиланган имкониятлар чегарасига етади, такомиллаштириш учун эса чегарасиз имкониятларга эга бўлади (олий тартибда ҳаракат қила билиш). *Ҳаракат фаолиятини эгаллашнинг уч босқичга бўлиниши шартлидир.* Босқичларнинг стабил чегараларини мавжудлиги билим бериш вазафаларини белгилаш ва уни ҳал қилиш учун қулайдир.

Эски тажрибалар, билимларга таяниб қила билиш (қила олиш)нинг шаклланиши ҳаракат фаолиятини эгаллаш жараёнидан бошланади.

Ҳаракатни бажара олиш (қила билиш) — бу ҳаракат фаолиятининг ҳар бир бўлагига ўқувчининг диққат эътиборини тўплаш (концентрациялаш) шарти асосида ўрганилаётган ҳаракат фаолиятидир.

Характерли аломатлари, — тўла, бир бутун ҳаракат фаолияти таркибидаги ҳаракатларни бошқариш автоматлашмаган ҳолда бажарилади. Натижада ўқувчининг онги ҳаракатнинг ҳар бир элементини қандай бажарилиши синтези билан ўта банд бўлиб, иш юқори даражадаги энергия сарфлаш ҳисобига — иқтисод қилинмай, аҳамиятли даражадаги чарчашга дош бериш ҳисобига бажарилади;

- ҳаракат вазифасини бажариш усули стабил эмас (такрорлашларнинг мароми турлича). Бу босқичда ҳаракат вазифасининг осон, кўп энергия сарфламай ҳал этиш усули изланади.

- ҳаракатни қила билиш, ҳаракат фаолиятини биринчи ўрганаётганлар четлаб ўтадиган хатолардан ҳоли бўлган фаолият эмас. Тўғри, малакагача ўтиш даврининг узунлиги, даражаси турлича ва у ўқувчи қобилияти, таълим услубининг такомиллашганлиги, ҳаракат фаолиятининг тўла таркибининг осон ёки қийинлигига ва ҳоказоларга боғлиқ.

Аҳамияти. Ҳаракатни бажара олиш асосан ижодий изланишлар орқали, таққослаш, солиштиришлар, ҳаракатни бажариш усулларини баҳолаш, уларни бир бутун ҳаракат фаолиятига бирлаштириш бўлиб билим бериш учун катта имкониятларни очади. *Ҳаракатни қила билиш* ҳаракат фаолиятини эгаллашнинг шундай даражасики, характериға кўра у барча йўлланма берувчи машқларга тенглаштирилади. Агарда улар стабиллашиб қолса, ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолияти малакасининг шаклланишида муаммолар вужудга келишига сабаб бўлади. Маълумки, тўла ҳаракат таркибидан

ажратилган, изоляцияланган бўлак ўрганилаётган, тўла ҳаракат таркибига кирганда маълум ўзгаришларга учрайди.

Ўрганилган ҳаракатни нисбатан доимий шароитда тизимли намоён қила олишини аста секинлик билан малакага айланишига олиб келади.

Ҳаракат малакаси — бу фаолиятнинг шундай бажариш, кобилиятики, унда диққат фаолиятнинг натижаси ва шароитига йўналтириб, унинг таркибига кирадиган айрим *ҳаракатларга нисбий эътибор* билан бажара олишдир.

Малаканинг характерли белгилари:

1. *Ҳаракат фаолияти таркибига кирувчи алоҳида ҳаракатларнинг бажарилишига унчалар эътибор бермай бажариши.* Бунга ҳаракатни бажариш жараёни автоматлашувининг бошланиш ҳисобига эришилади.

2. *Ҳаракатни автоматлашган даражада бажариши ўқитиши* — натижаси ёки ҳаётий тажриба амалиёти натижасидир.

3. Ҳаракат фаолиятининг автоматлашган ҳолда бажарилишида онгнинг етакчи ролини инкор этиб бўлмайди. Ҳаракат малакаси шаклланишида *фаолият мазмуни автоматлашмай айрим ҳаракатларнинг ижроси жараёни, айрим элементлар тузилиши (масалан: нерв-мускул жараёнларини координация қилиш муносабатлари, ҳаракат ва вегетатив компонентларнинг ўзаро алоқаси) автI >Мтлашади.*

4. *Ўқувчининг онги асосан ўзак компонентларга, шароитнинг ўзгариши ҳисобига ва ҳаракат вазифасининг ижодий ҳал қилинишига йўналтирилади.*

Заруриятга қараб ўқувчи, ўрганувчи ҳар бир ҳаракатнинг бажарилишини назорат қилиши мумкин, шунингдек, ижрога лозим бўлган ўзгартишлар киритиши ёки бошқа фаолиятни бажаришга ўтиб кетиши мумкин (масалан: кўлда ёки бошни ерга кўйиб туришда мувозанатни йўқотса, ўқувчи «группперовка» (йиғиштириниш) қилиб олдинга «перекат» қилиши мумкин).

5. *Ҳаракат малакаси юкори турғунликка эга.* Бу шуни кўрсатадики, бошқа шароитда ҳаракат фаолияти бажарилишининг бузулишига оз имконият бўлади (масалан: бошқа спорт зал, бошқа жиҳозлар ва ҳоказолар), ўқувчиларга одатланмаган кузатувларнинг таъсири (томашабинлар).

6. *Ҳаракат малакаси учуй ҳаракатлардаги маълум тизимнинг мавжудлиги ва ўзига хослиги.* Бу алоҳида ажратилган ҳаракатларнинг бир бутун ҳаракат фаолиятига ортиқча ҳаракатлар ушланишини йўқотиш билан бирлаштиришда ифодаланади. Ҳаракатларнинг аниқлиги ортади, уларнинг ритми такомиллашади, бир бутун фаолият кўрсатишнинг вақти қисқаради.

7. Ҳаракат малакаси шаклланиши анализаторлар функциясини қайта тақсимлаш билан кузатилади. Ҳаракат анализаторининг роли ортади, ҳаракат назоратида мускул ҳиссиёти етакчи аҳамият касб этади. Сузувчининг сувни, футболчининг тўпни ҳис қилиши ва бошқалар.

Малаканинг физиологик механизми. И.М. Сеченов ва И.П. Павловларнинг илмий тадқиқотлари орқали эркин ҳаракатларни шаклланишининг физиологик механизмлари асосланган. Ҳаракат актини мускуллар билан бажаришни бошқариш вақтли алоқаларни вужудга келиши эканлигидир. Уларнинг асосида биринчи тартибдаги шартли рефлексларнинг, олий тартибдаги, манипуляцияли рефлекслар ва бошқаларнинг вужудга келиши ётади. Охириги рефлексларнинг аҳамиятига катта эътибор берилади, чунки улар мерос бўлиб наслдан-наслга ўтмаган жавоб реакциялари билан боғлиқ.

Ҳаракат малакасининг шаклланиши жараёни шартли равишда уч физиологик фазага бўлинади, бунда гап ҳаракат фаолиятини қайтариш билан

айнан боғлиқ бўлган физиологик фазалар устида боради холос.

I-фаза шартли рефлектор алоқалари марказий нерв тизими кўзғалиш жараёнининг кенг иррадиацияси билан характерланади. Ташқаридан бу ҳаракат фаолиятининг ташқи кўриниши (суратининг) яратилиши билан ифодаланиб аниқ бўлмаган ва кўпинча кераги йўқ ҳаракатлар ҳам қўшилиб бажарилиши орқали боради.

II-фаза шу билан фарқланадики, кўзғалишнинг ортикчалилиги тормозланиш жараёни ривожланиши билан чегараланиб, марказий нерв фаолиятларининг вақт ва фазода аниқлигига эришиш билан кузатилади. Бунга ҳаракат фаолиятини нисбатан тўғрироқ бажариш, ортикча ҳаракатларни йўқотиш мувофиқ келади. Аммо кўзғалиш ва тормозланиш жараёнининг ўзаро такомиллашмаган ҳолдаги ўрин алмашишларининг ҳали етарли даражада эмаслиги ҳаракатларда ортикча зўриқиш, мускуллар таранглигини ошириб юбориш билан кузатилади.

III-фаза ҳаракатнинг *динамик стереотипи* шаклланишининг тугалланиши билан характерланади. Бу ҳаракатларни нисбатан такомиллашган даражада бажарилишига имкон беради. Магака юқорида айтилган барча белгиларига эга бўлиб боради.

Малаканинг стабиллашуви ва пластиклиги.

Ҳаракат малакаси шаклланиб бўлгандан сўнг унинг ривожланиши давом этади. Агар рационал такрорлаш давом эттирилса, унда , малаканинг яна ҳам такомиллашуви содир бўлади, уни стабиллашуви давом этади. Малакани нисбатан мослашувчанроқ қилиш учун уриниш давом этади ва афзал малака деб қараладиган турғунроқ, юқори темпиратура, шовқин ва ҳоказоларнинг таъсирига етарли даражада мослашувчан, керак бўлса, ўзгарувчан шароитда қайта шакллантириш мумкин бўлган малакани яратиш имкони юзага келади.

Малака шаклланишининг аста-секинлиги ва нотекислиги. Ҳаракат малакаси аста-секин нисбатан узокроқ вақт ичида, катор майда янгиланишлар орқали вужудга келади.

Малаканинг нотекис шаклланишининг тўрт тури мавжуд:

1. *Малаканинг "салбий тезлик" билан шаклланиши.* Таълимнинг бирламчи этапида ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш анча тез амалга ошади, кейинчалик унинг сифатини яхшилаш нисбатан суёт боради. Бу йўсиндаги малакани шаклланиши ҳаракат фаолияти техникаси эгаъаш учун характерли. Ўқувчиларнинг ҳаракат фаолиятларини асоси осон ўзлаштиради, чунки мактаб жисмоний тарбия дастурига осон ҳаракатлар киритилган, унинг деталларини ўзлаштириш эса нисбатан узок давом этади.

2. *Малакани "иъжобий ва зуд/1 и к" билан шаклланиши.* Бу

шуни ифодалайдики таълимнинг биринчи этапларида малаканинг сифатини ўсиши аҳамиятли даражада бўлмайди. Сўнг у кескин усади. Малаканинг шу кўринишидаги шаклланиши нисбатан қийин ҳаракат фаолиятини ўқитиш учун характерли, маълум вақт ўтиши билан ташқаридан сезилмай тўпланаётган сифат ўзгаришлари тўплами, ўзининг ҳаракат фаолиятини юқори даражада ўзлаштирилганлиги кўринишида намаён қилади.

3. *Малаканинг ривожланишини секинлашуви.* Малака белгиланган маҳорат даражасига етганда, иккала кўринишдаги тезлик билан малакани шаклланиши содир бўлиши мумкин. Малака қанчалар такомиллашмаган бўлса, ўз навбатида, уни янада яхшилаш учун шунчалар катта педагогик маҳррат ва куч талаб қилади.

4. *Малака ривожланишининг ушланиши* («плато»). Ушланиш икки сабаб

оркали вужудга келиши мумкин:

- вақт ўтиши билан малаканинг сифат ўзгаришларига олиб келувчи организмдаги сезилмас даражада бораётган мослашув жараёнининг бориши;
- таълимнинг усулиятини нотўғрилиги ёки ҳаракат сифатларини етарли даражада ривожланмаганлиги оркали келиб чиқадиган сабаблар.

Агарда малакани ушланишининг сабаби тўғри аникланса, уни енгиш ушланишини тезроқ ўтиши учун биринчи сабаб вақт, иккинчи сабаб ўқитишнинг восита ва методлари бўлиб, лозим бўлса уларни кескин ўзгартириш керак бўлади.

Малаканинг сўниши. Ҳаракат малакаси барча шартли рефлекслар катори, агарда мустаҳкамланиб турилмаса сўнади. Сўниш малаканинг кетма-кетлигига ўхшаш кетма-кетликда ёки унинг тескариси тартибида содир бўлади.

Малакани номоён қила олиш бошланишида сифат ўзгаришларига дарров олиб келмайди. Бу эса ўқувчиларни ўз кучларига ишонмай қўйишига сабаб бўлиши мумкин, айрим ҳолатларда бу фаолиятни бажаришдаги узулишларга олиб келиши мумкин. Сўнг ҳаракатларни аниқ дифференциаллаш қобилияти йўқола бошлайди, ҳаракатлар оралиғидаги кийин координацион алоқалар бузила бошлайди, олдин кўп вақт сарфлаб эришилган техника ижросидаги индивидуаллик йўқолади. Ташқаридан бу ҳаракат фаолиятининг ёмонлашуви билан кузатилади. Масалан: улоқтиришда ёмон натижа, гимнастика машқларининг ижросида хатолар содир бўлади ва бошқалар.

Машқ қилишнинг тўхтатиб қўйилиши бу ҳодисани янада сезиларли ҳолатда намоён бўлишига олиб келади. Ниҳоят, шуғулланувчи айрим кийин ҳаракатларни бажара олиш қобилиятини йўқотади. Тизимсиз машғулотлар малаканинг намоён бўлишининг сифати (тез югуруш, баландроқ сакраш ва бошқалар)га салбий таъсир этади ва ижро техникаси тезда ёмонлашади. Лекин ҳаракат малакаси бутунлай йўқ бўлмайди. Унинг асоси жуда узок сақланиши мумкин ва қатор такрорлайверишлардан сўнг тез тикланади. Машқ қилмай қўйиш орқали одам эркин, катта куч сарфламай чиройли ва тез сузиш қобилиятини йўқотиши мумкин, лекин у ҳеч қачон ўз иш қобилиятини йўқотмайди. Махсус изланишлар орқали В.В. Белиновични аникланишича, конькида учишдек қийин координация талаб қилинадиган машқда 10-12 йил конькида турмаган, юрмаганлар битта машғулотнинг ўзидаёқ ўзининг эски малакасини тиклашлари мумкин экан.

Ҳаракат малакаси машқни такрорламай қўйиш орқалигина ёмонлашмай, ҳаракат сифатларининг даражасини, организмнинг функционал имкониятларини пасайиши орқали ҳам содир бўлиши мумкин. Масалан, стайерларнинг ёши катталиги сабабли кислородни максимал сарфлашининг ёмонлашуви ҳисобига спорт натижаси пасаяди. Кейинчалик спортчи қачонлардир юқори натижа кўрсатган ҳаракат малакасини тўла йўқотиш мумкин.

Кари гимнастлар «мах» билан бажариладиган техник жиҳатдан енгил машқларни жуда осонлик билан перекладайна, брусъяда бажарсалар, ҳалқада куч билан бажариладиган машқларни удалай олмайдилар.

Малакани кўчиши (ўғиши). Жисмоний тарбиянинг билим бериш вазибаларидан бири белгиланган ҳаракат малакалари тизимини яратишдир. Натижада бир вақтнинг ўзида ёки бирин кетин бир неча ҳаракат малакалари шаклланиб, бир-бирига таъсир кўрсатиши мумкин. Физиология нуқтаи назаридан малакаларнинг ўзаро таъсири алоқалари шундай жараёнки, бир вақтнинг ўзида ёки бирин кетин координацион структуралар ўзгариши юзага

келаверади. Бир вақтнинг ўзида бир неча ҳаракат фаолиятига ўқитиш, масалан: дарслар сериясида ёки битта фаолиятни ўргатишда бошқа малакаларни ҳам шаклланиши юз бериши мумкин.

Малакаларнинг ўзаро таъсири, бир неча хил бўлади: *Малакани ижобий салбий кўчиши (ўғиши)*. Ижобий кўчиш

малакаларнинг ўзаро шундай муносабатлари, унда олдин ҳосил бўлган малака кейинги, янгисини шаклланишига ёрдам беради. Жумладан, теннис тўпини улоқтириш малакаси граната улоқтириш малакасини ўзлаштиришни осонлаштиради. Янги ҳосил бўлаётган малакалар ҳаётини тажриба ва ўқитиш натижасида ва аввал шаклланганларига таянади. Бунда олдинги шаклланганларининг тузилиши жиҳатидан ўхшаш элементлари янгисини шакллантиради.

Малакани салбий кўчиши. Олдин шаклланган малака янгисининг шаклланиши жараёнида қийинчиликларни юзага келтиради. Бу таълим жараёнининг чўзилишига сабаб бўлади, жисмоний сифатларнинг ривожланишини орқага суради. Масалан, сувга сакровчидан, гимнастдан спринтер тайёрлаш ёки курашчидан теннисчи тайёрлашдек оғир жараённи айтиб ўтиш мумкин.

Жисмоний тарбия дастурларини ишлашда, ўқув жараёнини режалаштиришда, йўлланма берувчи машқлар тизимини танлашда малакаларнинг ўзаро таъсири муносабатлари характерини ўрганиш ва ҳисобга олиш жисмоний машқларни классификациялашда кўл келади. Бу билан ижобий кўчишнинг фойдали эффектидан иложи борича самарали фойдаланиш ва салбий кўчиш элементларидан огоҳ бўлиш малакаси шаклланиши жараёни осонлашади.

2. Ҳаракатни бажаришнинг олий мақоми

Шаклланган ҳаракат малакасини такомиллаштиришнинг энг охириги чегараси ҳаракат акти ёки ҳаракат фаолиятини бажаришнинг олий мақоми дейилади. Унинг асосий вазифаси ҳар қандай шароитда шуғулланувчи малакани эгаллашга ва уни такомиллаштиришга (ишлаб чиқаришда, турмушда, ҳарбий, спорт соҳасида) одатлантириш ва ўргатишдир. Фақат шу ҳолдагина малака ўзининг амаллий қимматига эга бўлади. Мободо спорт залида; (майдонда) шуғулланувчи ишонч билан баландликдан сакраб ўта олсаю, лекин ўша малакани табиий тўсиқлардан ўтишда амалиётда (ҳаётда) кўллай олмаса, бундай малаканинг қиммати паст бўлади.

Ҳаракатни олий тартибда бажара олиш — бу ўзлаштирилган, ўрганилган ҳаракатларни оз куч сарфлаб, сарфланадиган энергияни ўта иқтисод қилиб турмушда аниқ кўллай олишдир.

Бундай ижро малакаси шаклланган ҳаракат малакаси асосида ва нисбатан юқори даражадаги махсус билимлар эвазига

вужудга келади. Аслида таълимнинг (ўқитишнинг) пировард мақсади ҳам ҳаракатни олий тартибда бажара олишга ўргатишдир.

Характерли белгилари.

1. Олий тартибда ҳаракат қила олиш онгнинг хизмат фаолиятини юқори даражаси ҳисобидан, ҳолатни объектив таҳлили қила олиш, энг зарури вақт дифицитини эътиборга олган ҳолда малакани шундай кўллайдики, у албатта энг юқори самарага олиб келиши.

2. Ҳаракат фаолиятини ташкилловчи ҳаракат актларини автоматлашган

ҳолда, онгнинг назорати остида, керак бўлса кўникмаган шароитда коррекция талаб қилинганда ҳам бажарилиши.

3. Олий тартибдаги ҳаракатни қила олиш фақат тўла (бир бутун) ҳаракат фаолиятларини бажаришдагина намоён бўлиши.

Олий тартибдаги бажара олишнинг шаклланиши жисмоний тарбиянинг амаллий аҳамиятини ифодалайди, спорт маҳоратини оширишнинг резерви ҳисобланади. Ҳаракат малакаларига қўйилаётган талабларнинг характери бажара олишнинг олий тартибини уч турга ажратиш имконини беради.

Ўрганганидан, эгаллаганидан қила оладигандан, атроф муҳитни талаблари билан мувофиқ, параллел ёки турли хил кетма-кетликда самарали фойдаланиш лозим бўлади. Масалан, югуриш малакасини табиий тўсиқлардан ошишда кўллаш.

Бир вақғияг ўзида икки ёки бир неча шаклланган малакалардан фойдалана олиш, масалан югуриб кетаётган улоқтириш.

Икки ёки бир-неча шаклланган малакалардан кетма-кет самарали фойдалана олиш. Масалан, думбалоқ ошишлардан сўнг мувозанат сақлаш машқларини бажара олиш.

Ҳаракат малакасининг шаклланиши ва такомиллашиши қонуниятлари ҳаракат фаолиятларини ўқитишнинг ҳар бир ҳолатида намоён бўлади. Лекин унинг шаклланиши, такомиллашиши ва сўнишининг давомийлиги (узунлиги) жуда ҳам турлича ва ўқувчининг қобилиятига, айниқса, малаканинг ўзига хос хусусиятларига, ўқитувчининг шахси ва таълим методикасининг такомиллашувига, ортиб бораётган ҳаракат тажрибаси ва ҳ.к.га боғлиқдир.

Талабалар учун саволлар.

1. Соғломлаштириш вазифалари
2. Ҳаракатни олий тартибда бажара олиш тушунчаси таърифлаб беринг
3. Малаканинг сўниши деганда нимани тушунаси.
4. Ҳаракат малакасининг шаклланиши жараёни неча физиологик фазага бўлинади
5. Ҳаракатларни удалай олиш қобиляти ва ҳаракат малакаси қандай намоён бўлади.

Фойдаланилган адабиётлар

Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида, Вазирлар маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги 271-сонли қарори.

Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш давлат дастури Концепцияси. Вазирлар маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги қарорига илова.

Каримов И.А. «Ўзбекистон келажаги буюк давлат» Т., Ўзбекистон, 1992.

Каримов И.А. «Биздан озод ва обод Ватан қолсин» Т., Ўзбекистон, 1994.

Каримов И.А. «Баркамол авлод орзуси», «Шарқ» нашриётматбаа концерни бош таҳририяти, Т., 1999.

Умумий ўрта таълимнинг Давлат таълим стандарти ва ўқув дастури, «Шарқ» нашриёт—матбаа концерни бош таҳририяти, Тошкент, 1999.

Абдумаликов Р., Юнусэв Т.Т. ва бошқалар. «Ўзбекистонда жисмоний тарбия таълимнинг ривожланиши», методик тавсиянома. Т., ЎзДЖТИ, 1992.

Саркизов-Сиразини И.Н. «Тансиҳатлик — туман бойлик», Т., «Медицина», 1966.

Раджабов СР., «Педагогические исследования и пропаганда педагогических знаний», Т., «Ўқитувчи», 1977.

Рихсиева О.А. «Абу Али ибн Сино о роли физических упражнений в сохранении здоровья человека», Т., «Ўқитувчи», 1982.

Кошбахтиев И.А. «Основы оздоровительной физкультуры молодежи», Т., 1994.

Турсунов У., «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси», ўқув кўкулланма, Кўкон, 1992.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси, дарслик, таржима, Т., «Ўқитувчи», 1967.

Ф. Хўжаев, Т. Усманхўжаев. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия, ўқув кўкулланма. Т., "Ўқитувчи", 1996.

А. Абдуллаев. Жисмоний тарбия воситалари. Ўқув кўкулланмас. Фарғона

7. МАВЗУ: ТАЪЛИМ ЖАРАЁНИНИНГ ТУЗИЛИШИ

РЕЖА:

- 1. Ҳаракат фаолиятини таништириш этапи ва унинг мазмуни**
- 2. Ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш этапи ва унинг мазмуни**
- 3. Ҳаракат фаолиятини такомиллаштириш этапи ва унинг мазмуни**

Ҳар қандай ҳаракат фаолияти ҳақида таълим бериш маълум вақтни талаб қилади. Таълимнинг ҳар бир этапи ўзининг хусусий ва айрим етакчи тушунчалари билан таърифланади. Фақат вазифалар кетма-кет бўлсагина ўқитувчи таълим усулиятини тўғри йўлга қўйиши, шу қаторда таълим принципларини, тэйёрлов -ва йўлланма берувчи машқлардан фойдаланиши, усуллар ва усулиятларни мақсадга мувофиқ қўллай олиши мумкин. Таълим жараёнининг тузилиши — хусусий вазифатр, принциплар, воситалар ва усулиятларнинг ўқитиш этапларидаги ўзаро нисбати турғун алоқалари орқали вужудга келади. Ҳаракат фаолиятини ўргатиш жараёнида жисмоний тарбия таълимнинг тузилишида деб қаралади. Таълим жараёнининг барча элементлари (хусусий вазифалар, йўлланма берувчи ва тайёрлов машқлари, усулиятлар ва бошқалар) ҳаракат фаолиятини ўргатишнинг якуний вазифаси билан боғлиқ. Агарда якуний вазифа ҳаракат малакаси ёки олий тартибдаги ҳаракат малакасини шакллантириш деб қўйилса, унда таълимнинг тузилиши ҳаракат фаолиятини *таништириш, ўзлаштириш, мустаҳкамлаш* деган шартли равишдаги учта *этапларга* ажратилади.

Таълимнинг уч этапга ажратилиши педагоглар амалиётида кўпроқ қўлланиб, ҳаракат фаолиятини нисбатан такомиллашган даражада эгаллашга имкон яратади. Лекин умумий жисмоний тайёргарликга оид айрим педагогик вазифаларини ҳал қилишда ҳаракат фаолиятини кўникмага айлантириш мақсад қилиб қўйилмайди ва таълим жараёнининг биринчи ва иккинчи этапларидан

фойдаланилади холос.

Айрим ҳолларда таълимнинг этапларини ҳаракат малакаси фазалари билан алмаштириб қўйилишига дуч келамиз. *Фаза* — ҳаракат малакаси шаклланишининг (вужудга келишининг) шартли равишдаги биологик қонуниятларини ифодалайди. *Этаплар* педагогик жараёнининг шартли белгилари бўлиб жараёндаги педагогик ва биологик қонуниятларини акс эттиради ва унга таянади. Таълимнинг ҳар бир *этапининг узунлиги, давомийлиги* ҳаракат малакаси фазаларини шаклланишидек қатор факторларга: *шуғулланувчининг жисмоний тайёргарлиги, ҳаракат фаолиятини н г қийинлиги ва бошқаларга боғлиқ*

Таълим жараёнининг тузилишини ўзгармас деб бўлмайди. Бу жараён фақат этаплар элементларнинг типик алоқаси бўлиб таълимнинг умумий қонуниятларини ифодалайди ва аниқ

вазифаларга қараб алмашилиши, ўзгартирилиши мумкин. Лекин таълимнинг барча этапларида ўқитувчи ўзлаштирилаётган фаолиятни ўқувчилар билан бирга таҳлил қилади, баҳолайди ва хатоларни тузатади.

1. Ҳаракат фаолиятини таништириш этапи ва унинг мазмуни

Жисмоний тарбия таълимнинг ушбу этапдаги вазифаси ~

шуғулланувчиларда ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолияти ҳақида лозим бўлган бирламчи тасаввурни ҳосил қилиш ва ўзлаштириш жараёнига онгли муносабатни шакллантириш билан фаоллик (активлик)ни ошириш ўқув вазифасини тўла англаш ва уни тўғри ҳал этиш қоидалари ва усулларини ҳақидаги тушунчани юзага келтириш.

Тасаввурни шакллантириш жараёни шартли равишда ўзаро узвий боғланган учта звенога бўлинади:

а) таълимнинг вазифаларини англаш;

б) унинг ҳал этувчи лойиҳасини тузиш;

в) ҳаракат фаолиятининг тўла, қандай бажарилиши лозим бўлса шундайлигича ёки уни ажратиб олинган қисмини бўлагинигина бажаришга уриниб кўриш.

Педагогик жараён шуғулланувчининг жисмоний, назарий тайёргарлиги даражасига қараб, ҳаракат фаолиятининг нисбатан осон ёки қийинлигини эътиборга олиб уни звеноларнинг ўзлаштиришнинг кетма-кетлиги белгилашга йўналтирилади.

Ўқувчи. таълимнинг вазифасини, аниқ ҳаракат акти ёки фаолиятини ўзлаштириш учун қўйилган вазифаларнинг барчасини, айниқса, айнан шу дарс учун қўйилган вазифани (масалан, баландликка сакрашда гавдага тезлик бериш ва бошқаларни) тушуниб етиш муҳим аҳамиятга эга. Ўқувчи ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолиятининг техникасининг асосини ва унинг звенолари таркибидаги етакчи ҳаракатларни ҳам англаб олган бўлиши шарт. Ҳаракат техникаси деталларини билиш, онгига етказиш таълимнинг бошқа этапларида амалга оширилади.

Ўқувчи томонидан таълимнинг вазифаларини ҳал этиш лойиҳаси тузилади ва ўз ичига ўқитувчининг йўл-йўриқларини, ўқувчи учун қўйиладиган вазифаларни ва уни тушунтира билиш, шаклландирган билимлар

ва ҳаракат тажрибалардан иборат педагогик жараён мазмуни киритилади. Айрим ҳолларда асосий лойиҳага мослаб заҳира вариантыдаги лойиҳалар ҳам тузилади. Масалан, пешонага ёки қўлга таяниб тик туришни ўргатишда

ўқувчи фавқулотда мувозанатни йўқотса, ёки орқага йиқилиб кетса нима қилиши лозимлигини олдиндан режалаштирилган бўлади. Лойиҳанинг заҳира вариантларини тайёрлаш ҳам асосий вазифалар таркибига киради, чунки таълим жараёни айрим ҳолатларда шуғулланувчининг ҳавфсизлигини таъминлаши нуқтаи назардан ҳам уларни тақозо этади.

Ҳаракат фаолиятини бажаришнинг биринчи уринишларида бошлабок фойдаланаётган лойиҳа тўлдиришларни, айрим ҳолларда эса тўла тузатишлар (корректив ўзгартиришлар) киритилишини талаб қилиши мумкин. Ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолиятининг техникасини осон-қийинлиги ва унда шикастланиш ҳавфи даражасига қараб, ҳаракат фаолиятини бажаришга уриниш ёки биринчи маротаба бажариб кўриш муҳим аҳамиятга эга. Машқ техникаси нисбатан осон бўлса, ҳаракат фаолияти қандай бажарилса шундайлигича бажариб ўрганиш қўлланилади. Бу билан ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолияти ҳақида тўла умумий тасаввур ҳосил қилиш осон кечади ва тузилган лойиҳани тўғри, нотўғрилиги назорат қилинади. Ҳаракатни ўрганиш осон кечса таълим жараёнига ўзгартиш киритилмайди, фаолиятни ўзлаштиришни шу метод билан амалга ошириш мақсадга мувофиқдир. Мабодо ҳаракат техникасини таркибидаги қандайдир деталга аниқлик киритиш керак бўлиб қолса, ҳаракатни ўша бўлагини ажратиб олиб ўша қисмини ўзини ўргатиш (ўқитиш) методини қўллашни самараси юкорилиги исботланган. Қийин ва ҳавфли машқларни ўрга-нишда, бўлақларга (қисмларга) ажратиб ўрганиш-ҳаракат ҳақида тўғри тасаввур ҳосил қилишни тезлаштиради, ўқитишнинг самарадорлигини оширади. Тасаввурни ҳосил қилиш қийин кечса ўша машқ техникасининг ўз ичига олган *йўлланма берувчи машқлар* танланади ва улардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Айрим ҳолларда ўқувчида бирламчи тасаввур ҳосил қилиш учун машқни бажаришда унга жисмонан ёрдам берилади. Ёрдам бериш анча самарали бўлиб, машқни ўқувчи томонидан чуқурроқ ҳис қилишга олиб келади. Амалиётда шундай машқлар ёки ҳаракат фаолиятларини ўргатишга тўғри келади машқ бажарувчига ўқитувчи томонидан ҳеч қандай ёрдам бериб бўлмайди.

Таништириш этапида *сўздан фойдаланиш ва кўрғазмани ҳис қилиш усулларини нисбатан характерлидир*. Ҳаракат фаолиятини тўла ёки бўлақларга ажратиб ўқитиш усулидан ҳам фойдаланиш мумкин (кейинги бобларда ўрганамиз).

2. Ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш этапи ва унинг мазмуни

Таълим жараёнининг бу этапининг асосий вазифаси — ҳаракатни бажара олиш (ўрганиш), уни такомиллаштириш ва кўникмани вужудга келтиришини ўз ичига олади.

Бу этапнинг асосида ҳаракат фаолияти таркибида ажратиб олинган айрим ҳаракатларни ва ҳаракат фаолиятини тўлалигича, кўп мароталаб такрорлаш, машқ қилиш жараёни ётади. Ҳар бир такрорлаш ташки томондан бир хилдай кўринса-да, ҳар сафаргисининг мазмуни олдингисидан «такрорлаш-такрорлашсиз», «машқ қилиш-машқ қилишсиз» такрорлангандек бўлади. Айнан шундагина янги ҳаракат фаолиятининг шаклланиши мезони, пойдевори

яширингандир.

Такрорлаш жараёнини шартли икки босқичга ажратиш мақсадга мувофиқдир:

а) ҳаракатни бажара олишнинг малакасини вужудга келтириш;

б) ҳаракатни бажара олишни такомиллаштириш. Малаканинг вужудга келиши босқичи малаканинг асосий

вариантининг, бирламчи шаклланишни таъминласа, фаолиятнинг бажарилиши эса ҳаракат малакаси пайдо. бўлишининг техникасининг белгилари билан боғлиқ. Шу сабабли ўқитувчини ҳаракат техникасининг асосини ва етакчи ҳаракатларни ўргатиши, бажаришда мускулларнинг ортиқча таранглашиши, кераксиз ҳаракатларнинг пайдо бўлишини олдини олиши, огоҳлантириши лозим бўлади.

Агарда янги ҳаракат фаолияти олдин ўзлаштирилганларга ўхшаш бўлса, уни ўзлаштириш учун бир ёки икки уринишнинг ўзи кифоя. Чунки стабил, муҳим координациявий механизмнинг фонди, бойлиги қанча кенг ва кўп бўлса, ўқувчининг ҳаракат тажрибаси шунча юқори бўлади ва осонлик билан янги ҳаракат фаолиятини ўзлаштириб олади.

Ҳаракатни бажаришнинг такомиллашган палласи ҳаракат малакасининг асосий вариантларини шаклланиши билан характерланади ва ҳаракат малакасининг айрим хусусиятлари ҳисобига рўй беради.

Нисбатан мураккаблик (кийинчилик) билан бажарилади деб ҳисобланадиган айрим ҳаракатлар, уларнинг фазодаги аниқлигига қараб ва бажариш вақтининг даврига қараб бир оз бузилиши мумкин. Шунинг учун ўқитишнинг асосий вазифаси

ҳаракат техникаси асосини мустаҳкамлаш бўлиб, унинг ижросида стабилликга эришишдан иборатдир.

Ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш этапида таълимнинг барча методларидан кенг фойдаланилади:

- сўздан фойдаланиш (тушунтириш, вазифа, кўрсатма бериш, буйруқ каби);

- кўргазмали ҳис этиш (воситали, воситасиз кўрсатмалилик);

- амалий методлар: бўлакларга ажратиб ёки ҳаракатни бир бутунлигича ўргатиш билан машқларни бажариш, ўйин ва мусобака методлари.

Булар орасида амалий методлар асосий ўринни эгаллайди. Бу этапда асосан ҳаракатлардаги ҳатоларни аниқлаш ва уларни тузатиш муҳимдир. Таълимнинг ютуғи ҳам ана шу муаммони ҳал этилишига боғлиқ.

Ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш хатоларсиз ва ҳаракатларда хатоларни пайдо бўлиши (бошқариладиган таълим принципи, бажариб кўриш ва ҳатолар принципи) оркали амалга оширилади.

Ўқитишнинг бошқариладиган принципи ҳар қандай хато таллимга маълум маънода зарар келтиришини тасдиқлайди, шунинг учун ўқитишнинг барча шартларини (фаолият асосини мўлжалга олиб) қатъиян деталлаштириш ва регламентлаштириш талабларни қўяди. Бажариб кўриш ва хатолар принципи эса унинг аксини, яъни ҳаракатнинг асосини коррекциялаш ва оптимал вариантини ахтаришни, айрим хатоларнинг табиий равишда мақсадга мувофиқлигини тан олади. Бу принцип фаолият натижалари, усулларни ҳижжалаб тушунтириш, таълимнинг барча дидактик принципларига ва ўқитиш коидаларига риоя қилиш лозимлигини инкор этмайди. Сунъий равишда хатоларга йўл қўйиш мабодо содир бўлса, ўқитувчи ва ўқувчининг зўр беришини йўққа чиқарадиган катта зиён ҳам эмас, деб таъкидлайди. Вазифани

ҳал этишда ўқувчи хатолар оркали бориши керак. Образли қилиб айтганда, хато фойдали бўлиши лозим. Хатонинг асосий роли техника ижросини индивидуаллаштиришдадир. Энг кенг асосга эга бўлган, мўлжал билан ўрганила бошланган ҳаракат фаолияти ҳам хатоларни инкор этмайди. Ҳар бир уриниш (проба) ҳам изланишдир. Изланишни эса хатосиз тасаввур этиб бўлмайди.

Таълимнинг иккала принципи ҳам муаммони ҳал қилишда турлича йўллارни эътироф этсада улар ҳаракат малакаси ва

кўникмасининг вужудга келишига олиб келадиган психофизиологик мослашув моҳиятини инкор қилолмайди (Е.П. Илин, 1970).

Ҳатосиз ўқитишга интилиш, уларнинг пайдо бўлиш эҳтимолини камайтирмайди. Энг қулай шароитлар жисмоний тайёргарликнинг юқорилиги, ҳаракат фаолиятининг нисбатан соддалиги ва бошқалар хатоларни умуман содир бўлишини йўқга чиқариш мумкин. Таълим биринчи этапида ўргатиш *қоидадагидек бажариб кўриш ва хатолар принципи*, иккинчисида *бошқариладиган ўқитиш принципи* қўлланилади.

Шундай қилиб, тўғри қўлланилган татлим методлари ҳаракат фаолиятини эгаллаш жараёнида хатоларнинг юзага чиқишига йўл қўймаслиги ва бу билан таълимнинг самарадорлигини пасайтирмаслиги мумкин. Хатолар албатта мавжуд бўлади, уларсиз мумкин эмас, дейишга мутлақо ўрин йўқ. Ўқитувчи ва ўқувчиларнинг хатоларига нисбатан бефарқлик уларга юзаки қараш, хатоларнинг камайишига салбий таъсир этиши, яна янги хатоларнинг пайдо бўлишига олиб келишини амалиёт тасдиқлаган. Айниқса ҳаракат малакаси шаклланишининг бошланғич этапларида машқни такрорлашлари давомида хатолар содир бўлади.

Малакани ривожлантирмайдиган, уни кўникмага айланишида самара бермайдиган ҳаракатларни хато ҳаракатлар деб қараи мавжуд. Айрим пайтларда булар ҳақиқатан ҳам хато ҳисобланса, бошқа пайтда хато категориясига кейинчалик такомиллашган, такомллаштирилиши лозим бўлган ҳаракатлар ҳам киритилади. Умумий қабул қилинган «хато ҳаракатлар» деб аталмиш классификация ҳрзирча тузилгани йўқ. Маълум даражада кенг тарқалган, амалда кўпроқ қўлланилаётган В.В. Беленович томонидан тузилган хатолар классификациясидан ҳозирги кунда кўпроқ фойдаланилади. Уларни аҳамиятига кўра хато тушунчаларни классификация деб ҳам аташ мақсадга мувофиқ бўлмай, жуфтланган, гуруҳланган, шахсий белгисига эга бўлган атамалар тўплами десак ҳам бўлаверади:

1. *Ҳаракат фаолиятидаги асосий* (брусъяда «подъем разгибом»)ни бажаришда қўлни тирсакдан букиб кўйиш) *ва умумий асосий бўлмаган хатолар* (брусъядаги машқларни бажаришда қоматнинг тўғри тута билмаслик).

Айрим ҳолларда ўқитувчилар лозим бўлган натижаларга эришиш мақсадида биринчи гуруҳ хатоларни тўғрилайдилар-у, умумий характердаги хатоларни назардан четда қолдирадилар.

Умумий характердаги хатолар мавжуд бўлса, ўқув материалининг шундай қисми такрорланиши керакки, унинг базасида навбатдагисини ўргатиш имконияти юзага келсин.

2. *Хусусий ва комплексли хатолар.* Ҳаракат малакасининг шаклланишини фазасида хусусий хатолар кам содир бўлади. Агарда бу хатолар жуда ҳам купол бўлмаса, ўқитиш жараёнида катта тўсиқ бўла олмайди. Одатда, комплексли ҳаракатларда хатолар кўпроқ кузатилади. Ҳаракат фаолиятини юзага келтирган ҳаракат актлари сабаб ва оқибат билан узвийликга эга. Шу сабабли хатолар ўзаро шартлашгандек: бирининг орқасидан иккинчисини

келтириб чиқариши таълим жараёндаги кузатилган ҳодиса.

3. *Автоматлашган ва автоматлашмаган хатолар.* Автомат лашмаган хатолар кўпинча таълимнинг бошланғич этапларида учрайди. Ўқитиш методикасининг мувофиқлиги натижасида уларни тузатиш унчалик кийин эмас, уларнинг кўпчилиги ўз ўзидан йўқолиб кетиши амалиётда исботланган.

Автоматлашган хатолар нотўғри ҳаракатларни кўп маротабалар такрорлаш натижасида пайдо бўлади. Бундай хатолар ўта турғун бўлиб, уларни тузатишда маълум мураккабликлар юзага чиқиши мумкин.

Айрим ҳолларда ҳаракат фаолиятини такрорлаш вақтинча тўхтатилиши лозим бўлади, бу ўз навбатида, яримшарлар пўстлоғидаги вақтли алоқаларнинг бир оз сусайишига олиб келади, сўнгра ҳаракат вазифасини ҳал қилишга янгича ёндашиш лозим бўлади. Автоматлашган хатоларни тузатишда, ўқувчи ҳаракатни тўғри бажаришга уриниб бир оз ноқулайлик сезади. Лекин бундай торлик аста-секинлик билан ўтади,

4. *Моҳиятли ва моҳиятсиз (аҳамиятли ва аҳамиятсиз) хатолар.* Моҳиятли (кўпол) хатолар деганда, машқ техникаси асоси-негизда содир бўладиган, техниканинг асосини бузадиган хатолар тушинилади. Уларни иложи борича тез йўқотилиши лозим, чунки улар таълим жараёнига салбий таъсир кўрсатадилар.

Моҳиятсиз (майда) хатолар ҳаракат фаолиятдан айрим ҳаракат актларига тааллуқли бўлиб, машқ қилиш давомида уларга нисбатан эътиборсизроқ бўлиш мумкин. Аҳамиятсиз хатога одатланиб қолиш, ҳаракат техникасини такомиллаштириш учун кейинчалик ҳам тўсиқ бўлиши мумкин.

5. *Типик ва типик бўлмаган хатолар.* Айрим ҳаракатларда ҳар бир шуғулланувчи йўл кўядиган хатолардан мавжуд бўлиб,

улар типик, оммавий тарзда учрайдиган хатолар деб аталади. Бундай хатоларнинг содир бўлишини олдиндан билиш қоидага айланган. Масалан, болаларни қисқа масофага югуришида қуйидаги типик хатолар содир бўлиши кутилади: стартда — тос қисмини баланд кўтариб юбориш; масофа бўйлаб югуришдагавдани меъёридан ортиқ олдинга энг кайтириш ва бошқалар.

Кандай хатолар содир бўлаётганлигига қараб уни юзага келтираётган сабаблар аниқланиши лозим. Умумий кўринишда содир бўладиган хатолар педагогика жараён принципларининг, уларни ташкиллаш қоидалари ва шароитларининг бузилиши сабабли юзага келиши аниқланган. Нисбатан типик хатолар куйдагилар бўлиши мумкин.

1) ўқувчи томонидан таълимнинг вазифасини тушунмаслик орқали содир бўладиган;

2) вазифани ҳал этиш лойиҳасининг такомиллашмаганлиги, ҳаракат акти ёки фаолиятини мускул орқали ҳис қила олмаслик орқали;

3) жисмоний тайёргарликни етарли даражада эмаслиги ва жисмоний сифатларнинг гармоник ривожланмаганлиги сабабли;

4) ўз кучига тўла ишонмаслик, катъийятнинг етишмаслиги оқибатидан;

5) ҳаракат малакасининг салбий кўчиши сабабли;

6) вақтидан олдин толиқиш ва чарчашга олиб келадиган дарснинг ташкилланишига қўйилмаган талабларнинг бузилиши орқали;

7) машғулот ўтказиш жойининг, спорт ускуналарининг, жиҳозларнинг педагогик талабларга жавоб бермаслиги.

Хатолар содир бўлишининг типик сабабларини билиш, уларининг вужудга келиши билан боғлиқ жиҳатларини аниқлаш, хатоларни содир бўлишидан огоҳлантириш, педагогик жараённинг барча талабларга тўлалигича

риоя қилиш демакдир.

Типик хатоларни олдиши олишда куйидагиларга эътибор бериш таълим жараёнининг сифатини яхшилайдди:

1. Машқнинг умумий вазифаси ўқувчиларни тўғри тушинишига эришиш. Уларнинг диққатини ўзлаштириш ёки мустаҳкамлашда пайдо бўлиши мумкин бўлган тўсиқлар, хатоларга қаратмай, машқ бўйича назарда тутилган вазифаларни ҳал этишга қарата олиш, масалан, баландликка сакрашни ўргатишда ўқувчининг диққатини баландликни забт этишига эмас, машқ техникасини ўрганишга қарата билишимиз лозим.

2. Ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолияти техникасини ўқувчилар томонидан тўғри тушунилишига эришиш.

3. Ўқувчи кучига яраша бўлмаган материални тавсия этиш билан ўқитувчи машқни бажаришда ихтиёрсиз равишда хатолар содир бўлишига сабабчи бўлади. Шунинг учун ўзлаштирилиши мумкин бўлган ўқув материалинигина тавсия қилиш.

4. Машқ техникасини хатосиз, мукамал бажариш билан ўрганишга хоҳишни уйғотиш. Биринчи уринишни катта эътибор билан амалга ошириш лозимиги шуғулланувчи ва ўқитувчининг диққати марказида бўлиши. Биринчи уринишнинг тўғри-нотўғрилиги хотирада чуқур из қолдиришини эътиборга олиш.

5. Ҳаракатнинг тезлиги ва уни тўғри бажарилиши орасидаги мувофиқликка риоя қилиш. Машқни аниқ бажарилишига тезликни буйсундириш, аввалга машқни аниқ бажариб ва сўнгра уни бажариш тезлигига эътибор бериш. Лекин бу қондан ҳаракат вазифаси сифатида масса инерцияси тезлигини талаб қиладиган машқларга нисбатан қўлламаслик. Осилиб турган ҳолдаги турлича «мах»лар, сувга сакрашлардаги тезликлар бундан мустасно бўлиб, уларни секинлаштириб бажариш мумкин эмас.

Максимал тезлик билан бажарилиши зарур деб ҳисобланган машқларни бажаришга ўргатишда эришилган тезликни сақлай олиш учун кетган вақт мобайнидагина машқ қилиш тавсия этилади. Ундан ортиқ вақт давомида шу машқни такрорлаш ўзлаштириш самарадорлигига путур етказди. Агарда бажаришдаги аниқлик ва тезлик бир хил аҳамиятга эга бўлса, машқни ҳаракат координацияси бузилмайдиган тезликда бажариш керак. Секин ва тез бажаришда инерциянинг шундай тезликлари вужудга келадикки, уларнинг кучи мускул кискаришига қараб пайдо бўладиганлидан кучли бўлиши мумкин.

6. Машғулотни (дарсни, тренировкани) мувофақиятсиз уринишдан сўнг тўхтатмаслик. Чунки бунда ўқувчиларда фаолият ҳақида нотўғри тушунча қолади. Машғулотдан ўқувчи ўрганилиши лозим бўлган ҳаракатни ўзлаштиришда ёки уни натижаси бўйича маълум ютуқларга эришдим деган фикр билан кетиши керак. Агарда ўша хато доимий равишда такрорланаверса, ўргатишни дарҳол тўхтатиш лозим, акс ҳолда у хато «автоматлашиб» қолиши мумкин. Ўқитишнинг самарадорлиги ўқувчи ўз хатоларини онгли равишда тушунсагина ошади ва нотўғри шаклланган нерв мускул алоқалари бир мунча сусаяди.

Хатолар классификацияси ва уларнинг содир бўлиш сабабларини билиш билангина уни тузатишнинг эффектив

чораларини аниқдаш мумкин. Хатолар иложи борича тезроқ ва пухтароқ тарзда тузатилиши зарур, чунки улар «автоматлашиб» қолиб таълим жараёнини секинлаштириши ва ўз навбатида, шикастланишга олиб келиши ҳам мумкин. Асосан, хатоларнинг сабабини аниқлаш муҳимдир. Хатони аниқлаш

унчалар қийин эмас, мураккаби унинг содир бўлишига дойр сабабни аниқлай олишдадир. Унинг сабабини тушунтириш хатони тўғрлашга нисбатан оқилона бўлган йўлларни топишга олиб келади. Бу, ўз навбатида, содир бўладиган хатони таъсир этмайдиган қилиб қўймай, унинг оқибатларини олдини олишга имкон яратади.

Оммавий ўқитиш амалиётида хатоларни аниқлаш усуллари, уларни кузатиш, таҳлил қилиш ва баҳолаш билан чегараланилади. Бир вақтнинг ўзида шуғулланувчиларнинг сонини кўплиги уларга хос хатоларни аниқлашда қийинчиликлар туғдиради.

Ўқитувчининг кузатиш жойини қулай танлай олиши ҳаммани ва барча ҳаракатлардаги хатоларни содир бўлишини кўриш имкониятини беради. Кузатишни билиш — энг аввало, кўрганини таҳлил қила олиш ва баҳолашдир. Бу жараён ҳам ўқитувчи, ҳам ўқувчи томонидан икки томонлама бўлиши шарт.

Ўқувчи жисмоний машкни бажараётиб кўпинча ўзининг муваффақияти ёки муваффақиятсизлигини кўради ҳамда фаолияти сифати ёки унинг якуний натижасига кўра баҳо беради. Лекин объектив таҳлилсиз ўз ютуғи ва камчилиги сабабини билмаслиги мумкин. Ўқитувчи ўқувчининг ўз ютуғи ва хатоси ҳақида фикр юрита олишга 5фгатиши шарт. Бу ўз навбатида назарий билим ва амалий малака демакдир.

Ўз-ўзи таҳлил қила олишни ривожлантиришнинг усулларидан бири — машкни бажаришда бир-бирининг хатосини топиш, тузатиш, ўртоқлик учрашувларида — мусобақаларда ҳакамлик қилиш, ўйин натижасини жамоа билан биргаликда муҳокама қилиш, бахрлаш ва ҳ.клардир.

Бажарилган ҳаракат фаолиятини баҳолаш критерияси турлича ва у ўқув жараёнининг вазифаларига боғлиқ. У Критериялар:

1. Баҳолаш қоида сифатида ўқитишнинг бошланғич этапларида, ижро техникасининг стандарт усули бўйича, қачонки ўқувчининг имкониятини намунага ўхшатишга уриниш чегараланганлигидан олиб борилади. Тажриба ва билимнинг тўпланишига қараб белгиланган намунага тақлид қилишдан оғиш хатолар билан эмас, (айниқса, натижа юқори кўтарилаётган бўлса), индивидуалликнинг намоён бўлиши билан юзага чиқади.

2. Бошка ўқувчи техникасига солиштириш йўли билан конкурс тарзда баҳолаш. Бу машқларни системали машғулотларга қизиқишни оширишга олиб келсада, лекин ижронинг сифати намуна қилгудек даражада бўлмаслиги мумкин.

3. Ҳаракат фаолияти натижасини аниқлаш орқали баҳолаш қоида бўйича катта дидактик аҳамиятга эга. Бу ўқувчини ўз ижро техникасини эришилган натижа билан таққослашга, уни ҳал қилишнинг индивидуал усулларини ахтаришга ўргатади. Лекин шундай баҳолаш яхши тайёргарлиги бўлган ўқувчилар учун кўл келади. Улар ўз фаолиятларини танқидий баҳолай оладилар, жисмоний машк бажариш пайтида ижро техникаси аҳамиятини яхши тушунадиган бўладилар.

Баҳо категорияси ўқитувчининг турли хилдаги огоҳлантиришлари, маъқуллашлари ёки унинг акси каби ифодалар, шунингдек, тузатиш тарзидаги кўрсатмалари орқали ҳам намоён бўлади. Бирок фақат бир хил огоҳлантиришлар билан чегараланмай, ўқувчи фаолияти таркибидаги мақтовга, рағбатлантиришга сазовор ҳаракатларни ҳам эътибордан четда қолдирмасликни тарбия жараёндаги ўрни беқиёс.

Гуруҳларга ажратиб ўқитишда уларнинг фаолиятини баҳолаш анча қийинчилик туғдиради. Тажрибалардан кузатилишича, гуруҳдагилар

Ўзларининг индивидуал хатоларни англаётгандек, уларни тузатишга уринаётгандек қилиб, бошқа томондан эса кўп сонли индивидуал хатоларни топиш, тузатиш машғулотларда «зич»ликни пасайтириб, ўқувчида бефаркликни шакллантириши амалиётдан маълум. Бундай қарама-қаршиликнинг таълим жараёнида хато ва камчилакларни гуруҳли машғулотларда қисқа, аниқ ва маъноли қилиб айтиш орқалигина ҳал қилиниши катта самара беришлиги исботланган.

Ўқитувчининг баҳоси ўқувчилар тарбиясида ўз кучига ишонч воситаси бўлиши, шу сабабли материалнинг ўзлаштиришдаги ижобий ва салбий томонгагина баҳо бериш билан чекланмай, ишга муносабати ҳам ҳисобга олиниши лозим. Унинг шахси, хулқи, давомати баҳолаш мезони мазмунидан четда бўлишини таъкидлаш лозим (Б.А. Ашмарин, 1979).

Хатоларни тузатиш қоидаси турли тумандир. Айтарли кўп тарқалганлари куйидагилардир:

Ўқувчи хатосини ўзи тушиниши керак. Такрорий тушинтириш ва машқни кўрсатиш, фаолиятни гапириб бериш хато

ҳаракатларни англашга ёрдам берса, чизма тасвирлаш, ютуқ, хато ва камчиликларни машғулотларда ўртоқлари билан ўртоқлашишга, хато устида ҳаракат техникаси хақида суҳбатга чорлайди демак, бу таълим жараёнининг муваффақияти деган сўздир. Амалий фаолиятларда эса нисбатан фойдали усул қарама-қаршиликни енгиш ҳаракатлардир, яъни ҳаракатни мусскулар таранглаштириш бўшаштириш, амплитудаси ва йўналишига қараб контраст равишда бир-бирига солиштириб машқ қилиш самаралироқдир. Мускул ҳиссиётини бундай солиштириш ўз хатосини тушунишга ва уни тузатишни тўғри ҳал қилиш йўлини топишга ёрдам беради. Шу мақсадда ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолиятини бошқа томонга, бошқа оёқ билан, қўл билан ёки ўзгартирилган шароитда бажариш ҳам фойда беради. Бунда ҳосил бўлган мускул ҳиссиёти уни одатдаги шароитда бажаришдагига солиштириш имконини беради ва хатоларни тузатишнинг эффектлироқ йўлини айтиш, кўрсатиш имконини беради.

Хатоларнинг барчаси бирварақайига эмас, навбати билан, аҳамияти даражасига қараб тузатишга уриниш самарасиз бўлиб чиқиши мумкин.

Одатда, хатоларни тузатиш унинг аҳамиятлиларини тузатишдан бошланади, чунки бошқа майда хатолар шулар орқали содир бўлаётган бўлиши мумкин. Масалан: финал куч сарфлашларидаги хатолар қоида сифатида охириги ҳаракат таркибидаги звеноларнинг келишувидан ҳам содир бўлиши кузатилади. Бундан ташқари, аниқланган хатолар ўзлаштирилаётган ҳаракатдан олдин бажарилган ҳаракат оқибатидан ҳам содир бўлишини назарда тутмоқ лозим.

Аҳамиятли хато деганда, биз ҳаракат техникаси асосида содир бўлган хатони тушунамиз. Аҳамиятли ёки асосий ҳисобланган хатони тузатишни назарда тутиб бажарилган машқлар натижасида иккинчи даражали деб саналган хатолар ўз-ўзидан йўқолиши таълим жараёни амалиётида кўп учрайдиган ҳодисадир. Фақат иккинчи даражали хатоларнинг автоматлашиб кетишига йўл кўймаслиги зарур ҳолос.

Ҳаракат структурасининг умумий схемасини тўғри бажарилаётганининг даражасини аниқлаб тўла ҳаракат актидаги пайдо бўлган хатонинг нимага боғлиқлигини, йўлланма берувчи ёки тайёрлов машинининг нотўғри танланганлигининг оқибатидан эмаслигини ҳисобга олиш мақсадга мувофиқ эканини унутмаслик керак. Бир вақтнинг ўзида машқ бажарилиш тезлиги

ўқувчи

имкониятига мое келмаслиги ижро техникасининг бузилишига олиб келади.

Статик ҳолатлардаги хатоларни аниқлаш ва уларни баҳолаш жуда осон.

Ўқитувчининг ўқувчи хатосини аниқлаш учун бераётган кўрсатмаси ўқувчининг шу дақиқадаги имкониятига мувофиқ бўлиши керак. Масалан, уч усул билан канатга тирмашиб чиқишда «оёқ кучидан фойдаланинг» деб талаб қўйиш учун унинг қўл ва оёқларнинг координацияси (шу усул учун) олдиндан ривожлантирилган (машқ қилдирилган) ёки аксинча эканлигининг аҳамияти катта.

«Йўқолди, тузатилди» деган хатоларларнинг кутилмаганда кайтадан пайдо бўлиши, уларни йўқотиш учун қўлланилган йўлланма берувчи машқларнинг вақти-вақти билан такрорлаб туришни талаб қилади. Шунга ўхшаш хатоларнинг бирдан пайдо бўлиб қолиши кўпинча янги ўзлаштирилган фаолиятни қийинроқ шароитда бажараётганда кузатилиши мумкин.

Ҳаракатдаги хатоларни тузатишнинг йўлларида яна бири уларни содир бўлишининг сабабини йўқотишдир, бу эса, ўз навбатида, хатонинг йўқолишига олиб келади. Бу усул таълим жараёнида *йўлланма берувчи ва тайёрлов машқларини* қўллаш орқали амалга оширилади;

- ўтилган (ўргатилган) материалларни қайта такрорлаш; фаолиятнинг тўғри бажарилиши учун стимул яратувчи (масалан, узунликка сакрашда нотўғри югуриш) кадамини жойини, бажариш шароитини ўзгартириш.

Ҳаракат фаолиятини ўзгартириш жараёнида хатоларнинг пайдо бўлиши ва уларнинг тузатилиши аҳамиятини ҳисобга олиш ўта муҳим бўлибгина қолмай, бу муаммо ҳаракат фаолиятини такомиллаштириш этапида ҳам сифат жиҳатидан бошқа даражада муҳимлигини инкор этиб бўлмайди.

3. Ҳаракат фаолиятини такомиллаштириш этапи ва унинг мазмуни

Таълим жараёнининг бу этапини асосий вазифаси —

ҳаракат малакасининг шаклланишини таъминланиши билан боғлиқ бўлиб, ҳаракатни юқори маҳорат билан бажара олиш орқали:

а) кўникмани вужудга келтириш;

б) олий тартибдаги (маком) ҳаракат кўникмасини шакллантиришдир.

Ҳаракат кўникмасини вужудга келганлигининг характерли белгиси билим ва ҳаракат тажрибаси билан намоён бўлади ва у бажара олиш кўникмасига айланади. Бошланишида кўникма фақат асосий вариантда шаклланади. Ўқитувчининг вазифаси: ҳаракат кўникмасини асосий вариантда шакллантириб, уни мустақкамлаб, шунинг асосида нисбатан юқори мақомдаги фаолиятни бажара олишга фундамент яратишдир. Таълимнинг шу босқичида фаолият ижросининг сифат даражасининг такомиллашганлиги шундай зарурки, иш билан жисмоний машқни техникаси индивидуаллашсин, асосий фаолиятнинг турлича ижро варианты ўзлаштирилган бўлсин, эгалланган кўникма турли вариантдаги янги фаолиятларнинг бажаришда қўллай олинадиган бўлсин.

Ташкомилаштириш этапида таълимнинг барча методларидан комплексли фойдаланилади, лекин фаолиятни бири бутунлигича ўзлаштириб, мусобақа ва ўйин методларидан етакчи услуб сифатида фойдаланилади. Бир вақтнинг ўзидан кўриш ва эшитиш орқали мўлжал олишдан фойдаланиш ҳажмининг озайиши ҳисобига ҳаракатни ҳис қилиш ҳиссиёти ортади.

Юкорида қайд этилганидек, таълимнинг иккинчи, учунчи этапларида ҳаракат фаолиятини (ёки машқни) кўп маротабалаб такрорлаш жараёни ётади. Бу жараёнда такрорлаш машқ қилиш муаммосининг алоҳида аҳамияти эътиборга лойиқ бўлиб, машқ тизимли равишда кўп мароталаб қайтарилиши лозим, бунда такрорлашларнинг чегараси мавжуд бўлиб, уни меъёридан ошмаслиги тақазо этилади.

Такрорлаш (машқ қилиш) иккита қарама-қарши ҳолатда амалга оширилади:

Оддий ва вариацияда (турлича кўринишда, шаклда) такрорлаш. »

Оддий такрорлаш бир хил, ўзгармас шароитда ҳосил бўлган ҳаракат, малакасининг асосий вариантини мустаҳкамлашга имкон беради. Бундай такрорлаш — таълимнинг моҳиятига кўра нусха кўчириш, тақлид қилиш билан бажариш. Масалан: ўқитувчи ҳаракатнинг стандарт техникасини тушунтирганда ва уни кўрсатганда, ўқувчи кўрганига ўхшатишга, ўз ҳаракатини ўша ҳаракатга яқин қилиб бажаришга уринади. Таълимда оддий такрорлашдан фойдаланиш зарурияти мавжуд, лекин у чегараланган дидактик имкониятларга эга.

Вариатив такрорлаш бошқача вазифани назарда тутаяди: у ҳаракат малакасига шундай мосланувчанлик, эгулувчанлик беришди, ундан турли шароитларда фойдаланиш мумкин бўлсин. Шу мақсадда ҳаракат фаолиятини такрорлаш тизимли равишда ўзгарувчан вариантларда ва шароитларда бажартирилади. Вариатив такрорлашдан онгли равишда фойдаланиш катта самара беради:

1) агарда вариатив такрорлаш ўқувчидан оптимал даражадаги усулни топишни талаб қиладиган қилиб вазифа кўйиш билан амалга оширилса, бу муаммоли ўқитишга асос бўлиб қолаверади. Маълумки, муаммоли ўқитиш, ҳаракат вазифасини ҳал этиш, мустақил фикр юритиш ва унга ижодий ёндошишга ёрдам беради;

2) ҳаракат фаолиятини ўзгарувчан турлича вариант ва шароитда такрорлаш, малакани фақат ўзгарувчан спорт кураши шароитидагина эмас, меҳнат, ҳарбий амалиёти ва турмуш шароитида қўллай олишга ўргатади;

3) машғулотларда ижронинг турли вариантларда бажарилиши ўқувчиларнинг қизиқишини оширади. Маълумки, болалар бажарилиши қийин бўлган ҳаракат фаолиятини, ўзлаштириш, мустаҳкамлаш ва такомиллаштиришда янги вазифа қўйиб бажартирилса машқни зўр истак ва интилиш билан амалда такрорлайдилар, бу ўз навбатида, уларнинг иқтидорини, ҳаракат захираси ва тажрибасини орттиради, бойитади.

Максимал педагогик самарага эришиш учун такрорлашлар сони оптимал бўлиши керак. Машқ натижасининг ортириш уни такрорлашлар сонига боғлиқ, лекин унга тўғри пропорционал эмас. Кўп сонли қайтаришлар тездагина механик бажаришга айланиб қолиб, машғулотлардаги фаоллик пасаяди.

Такрорлашлар сони, таълимнинг вазифаси, фаолиятнинг мураккаблиги, ўқувчининг тайёргарлик даражаси ва ўқитиш методикасини такомиллашганлиги 4факторларига ҳам боғлиқ. Мактабда жисмоний тарбия дастури материалнинг ҳажми ва мураккаблиги ўқув режаси чегарасидан чиқмаган ҳолда, такрорлашлар сонини етарли тарзда белгилашга имкон беради. Агар шаклланган малака етарли даражада пухта, мустаҳкам бўлиб қолган бўлса, ҳаракат ҳиссиёти янги материални ўзлаштиришни қийинлаштирмаса, такрорлашлар сонини фақат шундагина қисқартириш

мумкин.

Кайтаришлар сони ҳаракат фаолиятини биринчи маротаба такрорлаш учун керагидан ортиқроқ сонда белгиланади. Бу

ортиқча кайтаришлар ҳаракат малакасининг мустаҳкамлигини ошириш ҳаракат захираси (запаси)ни бойитишни назарда тутиб белгиланади.

Такрорлашларни вақтига қараб, маълум низомга таянган ҳолда, ўзлаштарилганларни эсдан чиқармай, тизимли такрорлашни тўхтатиб қўймай вақтидан бошлашни унутмаслик лозим.

Методик нуктаи назардан ўқитувчи икки вазифани ҳал қилади:

1) ўзлаштирилган фаолиятни такрорлашни бир дарсда ва бир қатор дарсларда қандай кетма-кетликда жойлаштириш;

2) таълимнинг тўла этапларида машқни қандай частотада (такрорлаш тезлиги)да такрорлаш кераклиги.

Бунинг учун ўқитиш жараёнидаги барча факторларни аниқ равишда ҳисобга олиш ва такрорлашнинг икки услубини чўзиб илмий асосда қўллаш. Бу услублар: (узук муддат давомида) такрорлаш ва концентрация қилинган - машқ жараёнини сиқиб, йиғштирилган ёки ҳаракат таркибидаги айрим звенога эътиборни чуқурроқ тарзда такрорлашдан фойдаланиш керак бўлади.

Дам олиш интервали ва унинг узунлигини белгилашда икковининг умумий йиғиндиси тенг бўлса, узук вақт дам олиб, нагрузка интервали сийрак бўлганга Караганда, интервали киска дам олиш интервали кўп бўлган машғулотлар организмнинг иш қобилиятини яхшилади. Шунинг учун жисмоний тарбия дарсларини мактабда икки дарсни бирлаштириб ўтиш ҳар доим ҳам ижобий самара бермайди.

Ўқитишни тезлаштириш натижага эришиш, эътиборна айнан бир нарсага (концентрация қилиб) қаратиб такрорлаш оркали амалга ошириш, оммавий ўргатишда катта самара бермаган. Лекин юқори маҳоратли спортчиларни тайёрлашда юқорида қайд қилинган тез натижага эришиш усули таълим методикасининг асосини ташкил қилади. Ҳаракат малакасини бошланғич этапида кайтаришнинг бу усулидан фойдаланиб бўлмайди. У фаолият техникасини тўғри тушиниш ҳамда фикрлашга салбий таъсир этиб, ҳосил бўлган малаканинг пухталашишига тўсиқ бўлиши, пухталашишининг чўзилишига олиб келиши мумкин. Малаканинг тўғри шаклланиши лозим бўлган жисмоний сифатларини мувофиқ даражада ривожланишига боғлиқ, бу албатта, узук муддат давомида ҳаракат фаолиятини такомиллаштиришни тақозо этади.

Такрорлашнинг икки услубига хос тугал натижани аниқлашда, яъни такрорлашларнинг яхши-ёмонлигига баҳо беришда

узукроқ чўзиб такрорлаш кийин ўзлаштираётган ўқув материални ўзлаштиришда самарадорроқ ҳисобланса осонроқ материал учун концентрациялаштириб такрорлаш мақсадга мувофиқдир.

Иккала услубда ҳам такрорлашни таксимланишининг характери бир хил эмаслиги билан ажраб туради: ўқитишнинг биринчи босқичида такрорлашлар частотаси максимал даражада, бажаргиси келса ижозат бериш лозим, вақт ўтиши билан бу кўтаринкилик бир оз сусаяди. Буни янги малака ҳосил бўлиши янги нерв алоқаларини юзага келиши уларни мустаҳкамланиши билан тушунтириш мумкин. Бу алоқаларнинг пухталиги етарли даражага етса, уларнинг сақлаш учун такрорлашларга талабни камайиб кетиши билан қузатиш мумкин.

Оммавий ўргатиш шароитида фаолият техникасини эгаллашнинг

амалий чегарасига етишда дам олиш интервалининг узунлиги ўзининг принципал аҳамиятини йўқотади. Кўникмани сақлаш учун, унга керак бўлган кисмида ўзгартиришлар киритиш мақсадга мувофик. Бу ўзгаришлар шуғулланувчининг жисмоний тайёргарлиги маълум даражада ошганлиги сабабли қилинади. Агарда бу такрорлашлар ҳаракат малакасини доим такомиллаштиришни вазифа қилиб қўймаса, керак бўлган даражадаги ҳаракат сифатларини қўллаб-қувватлаш учунгина, эгаллаган малаканинг сўнишини олдини олиш мақсадида такрорланади холос.

Шунга кўра, мактаб дастурида берилган янги фаолиятларни ўзлаштириш давомида асосий такрорлашларни чорагидаги аралаш типига кирувчи дарсларда ўтказиш мақсадга мувофикдир.

Талабалар учун саволлар.

1. Ҳаракат фаолиятини таништириш этапи ва унинг мазмунини амалга ошиши
2. Ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш этапи ва унинг мазмуни амалга ошиши
3. Ҳаракат фаолиятини такомиллаштириш этапи ва унинг мазмуни амалга ошиши
4. Хатоларни тузатиш қондаси
5. *Фаза* – нима.

Фойдаланилган адабиётлар

Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора 271-сонли қарори.

Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш давлат дастури Концепцияси. Вазирлар маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги қарорига илова.

Каримов И.А. «Ўзбекистон келажаги буюк давлат» Т., Ўзбекистон, 1992.

Каримов И.А. «Биздан озод ва обод Ватан қолсин» Т., Ўзбекистон, 1994.

Каримов И.А. «Баркамол авлод орзуси», «Шарқ» нашриётматбаа концерни бош таҳририяти, Т., 1999.

Умумий ўрта таълимнинг Давлат таълим стандарти ва ўқув дастури, «Шарқ» нашриёт—матбаа концерни бош таҳририяти, Тошкент, 1999.

Абдумаликов Р., Юнусев Т.Т. ва бошқалар. «Ўзбекистонда жисмоний тарбия таълимнинг ривожланиши», методик тавсиянома. Т., ЎзДЖТИ, 1992.

Саркизов-Сиразини И.Н. «Тансиҳатлик — туман бойлик», Т., «Медицина», 1966.

Раджабов СР., «Педагогические исследования и пропаганда педагогических знаний», Т., «Ўқитувчи», 1977.

Рихсиева О.А. «Абу Али ибн Сино о роли физических упражнений в сохранении здоровья человека», Т., «Ўқитувчи», 1982.

Кошбахтиев И.А. «Основы оздоровительной физкультуры молодежи», Т., 1994.

Турсунов У., «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси», ўқув кўкулланма, Кўкон, 1992.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси, дарслик, таржима, Т., «Ўқитувчи», 1967.
Ф. Хўжаев, Т. Усманхўжаев. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия, ўқув қўлланма. Т., "Ўқитувчи", 1996.
. Абдуллаев. Жисмоний тарбия воситалари. Ўқув қўлланмас. Фарғона,

8. МАВЗУ: ТАЪЛИМНИНГ УСЛУБИЙ ПРИНЦИПЛАРИ

(4-соат)

РЕЖА:

- 1.Таълим жараёнида онглилик ва фаоллилик**
- 2.Таълим жараёнида кўразмалилик принципи**
- 3.Кучига ярашалилик ва индивидуаллаштириш услубий принципи**
- 4.Мунатазамлилик услубий принципида**
- 5.Такрорийлик ва вариациялаш шаклини ўзгартириб қўллаш принципи**
- 6.Талабларни аста-секинлик билан ошириш (прогрессивлаштириш) принципи**
- 7.Услубий принципларнинг ўзаро алоқаси**

Жисмоний тарбия назариясида амал қилинадиган «жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги», «жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришга йўналтирилганлиги», "шахсни ҳар томонлама ривожлантириш» принципларидан ташқари таълим жараёнининг *услубий* принципларидан ҳам мавжуд. Тарбия жараёнидаги барча тамоиллар жисмоний тарбия учун қўлланилиши мумкин, лекин инсон тарбиясининг бу йўналишининг хусусийлиги ўқитишнинг принципларига алоҳида мазмун ва талаблар қўяди. Инсон фаолиятининг биологик, физиологик, биохимик, биомеханик қонуниятлари эса фикримизнинг далилидир.

"Онглилик ва фаоллилик (активлик)", "Кўрғазмалилик", "Мунатазамлилик", «Кучига яра шали к ва индивидуаллаштириши», "Талабларни аста-секинлик билан ошириш"дек услубий принциплар ва қоидаларга тизимли риоя қилиш орқалигина ўқитиш жараёнида қўтилган мувоффақиятларга эришиш мумкин.

1. Таълим жараёнида онглилик ва фаоллилик

Ўқитишга онгли муносабат ва унда шуғулланувчининг фаоллиги ҳар қандай педагогик жараённинг самарадорлигини оширади. П.Ф. Лесгафт илгари сурган жисмоний тарбия таълимидаги онглилик ва фаоллилик принципи ҳаракат фаолиятларини механик равишда тақлид қилиб бажариш орқали ҳаракатларни ўзлаштиришни катъийан қоралайди ва биринчилардан бўлиб ҳаракатларни таққослай олиш, унинг таҳлилини қилиш орқали назарий билимларни ва ҳаракат фаолиятларини эгаллаш ғоясини илгари сурди. У "жисмоний машқ билан шуғулланиш фақат кучни, жисмоний ривожланганликни кўрсаткичларини оширади", — деган кўпол тушунчани асосий хатолардан бири деб кўрсатди.

Тарбия жараёнида бу принципни қўллаш машғулоти умуий вазифаларига қизиқиш уйғотиш ва фикрлашни шакллантириш билан бошланади. Энг аввало, ҳаракат фаолиятини ҳаётий-амалийлиги аниқ мисоллар ёрдамида, таълимнинг мавзулаштириш орқали амалга оширила бошланиши лозим. Ўқитишнинг бошланғич этапидаги тор, онгли фикрлаш доираси, мазмуни (қоматининг чиройли бўлиши, кучининг ортиши ва ҳ.клар) машғулотлардаги ҳаётий-амалий ҳолатлар орқали,

жисмоний маданият ва спорт машғулотида шахсни ижодий меҳнатга ва Ватан мудофаасига тайёрлашдек вазифаларни ҳал қилиш билан аста-секин ихтисослик билимларга таяниб амалга оширилади. Махсус оммабоп адабиётлар, қўлланмалар тавсия қилинади. Назарий билимларни ортишига эришиш онглилик принципининг ўзак мақсадларидан биридир. Бу мақсадга эриша олмаслик кундалик бажариладиган жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотида одатнинг шаклланиши сусайтиради, жисмоний машқлар билан шуғулланишни турмуш тарзига айланишига тўсқинлик қилади. Бундан ташқари, шуғулланувчилар жисмоний маданият, спорт мавзуларига оид мунтазам лекциялар, суҳбатлар, ҳикоялар эшитишлари, мактаб физкультура дастурининг назарий қисмини ўрганишлари, методик ва ҳужжатли фильмлар кўришлари, ўз-ўзини тиббий назорат қилиш қоидаларини билишлари, "актив, пассив дам", "бажара олиш", "ҳаракат малакаси", "олий ҳаракат тартиби", "малаканинг ижобий ва салбий кўчиши" атамалари моҳиятини тушунишларига лозим.

Ўзлаштирилиши, мустаҳкамланиши, такомиллаштирилиши лозим бўлган, ҳаракат фаолиятини нима учун айнан ўқитувчиси ёки мураббий кўрсатганидек бажариш шарт эканлиги ўқувчи онгига етказилиши мажбурияти юзага келади. Машқланган бармоқлар (волейболчиники) турмушда бармоқларнинг нозик ҳаракатларини талаб қиладиган касбларни эгаллашда (соатсоз, заргар ва бошқалар) кўл қилиши онгига етган шуғулланувчи таълим жараёнига онгли муносабатда бўлишидан ташқари, унинг фаоллиги ортади.

Машқ, ҳаракат техникасини эгаллаш оз энергия сарфлаб самарали ҳаракат қилиш, уни бажариш орқали организмда содир бўладиган турли хил ўзгаришларни тушуниш, топшириққа нисбатан онглилик ва фаолликни оширади.

Ўқитувчиларнинг кўтаринки кайфияти, юзидаги табассуми, кийимларнинг ярашганлиги ва ихчамлиги, ҳаракатларни ҳавас • қиладиган даражада чиройли, равон кетма-кетликда бажариши, машқлар таркибини унинг бажарилиши ритмига мослаб, тўртликлар тарзида бараварига айтиладиган айтишувлар киритилиши таълим жараёнидаги вазифаларни ҳал қилишга зўр

қизикишни кучайтиради ва фикрлашни шакллантиради.

Жисмоний тарбия жараёнида онгли анализ ва жисмоний машқни бажаришда назоратдан фойдаланиш таълимнинг принципиал механизмларидан биридир.

Онгли равишда бажарилаётган "ихтиёрий ҳаракат"нинг моҳиятига етиб, унинг бажарилиши техникасининг асоси, звенолари, деталларини назорат қила олишнинг аҳамияти таълим жараёнида ўз самарасини бериши илмий-амалий исботланган.

Абельскийнинг тажрибаси бўйича шуғулланувчиларни сакраш техникасига ўргатиш учун 120-150 уриниш (попктка) тавсия қилинган. Уринишлар тугаллангандан сўнг шуғулланувчилар билан шу ҳаракатнинг тузилиши, бажариш техникаси ҳақидаги суҳбатлар, (дискуссия) натижаси ўта қониқарсиз бўлган.

Навбатдаги гуруҳга эса машқ техникаси, унинг тузилиши, ҳаётий-амалий аҳамияти ҳақида етарли даражадаги назарий тайёргарликдан сўнг машқни бажариш тавсия қилинганда, шуғулланувчилар 2-3 уринишдан кейин машқ техникасини осонгина ўзлаштириб олганликлари кузатилган.

Амалиётда юқори малакали спротчилар машқни спорт техникаси автоматлашган даражада, яъни ҳаракатни олий мақомда бажара олишни ўз олдларига мақсад қилиб қўядилар. Механик равишда тушунмай, кўр-кўрона, таклид тарзида машқ қилишнинг самарасизлиги, сурункали машқ қилиш жараёнида меъеридан ортик энергия сарфлашга, ' шуғулланувчида шу ҳаракатга нисбатан совиш, "токатсизликни"ни шакллантиради. Шунинг учун онгли таҳлил — ўз ҳаракатини бахрлай олиш, ўқитиш жараёнининг чўзилиб кетишини олдини олади.

Онгли анализда машқ техникасини таҳлили билангина чегараланмай, уни биомеханик, математик ҳисоблаш, биоритмия ва спорт метрологиясининг қонуниятларини назарда тутган ҳолда, шуғулланувчининг анатомия, спорт физиологияси, биохимия соҳаларидаги билимларга таянилади. Тезликни талаб қилувчи машқлар вақтнинг микроинтервалини, гимнастика жиҳозларидаги машқлар эса ҳаракатнинг фазодаги чегараларини, ҳаракатнинг ютқазилаётганлигини ҳис қилишдек талабларни қўяди, бу ўз навбатида, ихтиёрий ҳаракатларнинг бажарилишини онгли назорат қилишга ўргатади.

Машқни бажаришдан олдин уни тузилиши, ижроси ҳаракатни ифодасини фикран кўз олдига келтира олиш («идеомотор тренировка») — онглилик принципининг асосий воситаларидан биридир.

Фаоллик машғулотларда шуғулланувчиларнинг барчасини тугал банд қилиш, улар фаолиятини "фронтал", «гуруҳли», ташкиллаш орқали, асосий жиҳозлар ёнига қўшимча спорт анжомлари қўйиш, кучига яраша бўлмаган машқларни бир-икки

ҳафталик тайёргарлик ва тренировкадан сўнг бажара бошласалар, шуғулланувчиларни машқни мустақил бажаришга уриниши ўз-ўзидан ортиши содир бўлади.

Таълим жараёнида ўйин ва мусобака ("Жисмоний тарбиянинг услублари" мавзусига қаралсин) методларининг қўлланиши, спорт майдони, машғулот ўтказиладиган жойларнинг бадиий жиҳозланиши, гигиеник орасталиги, таълим жараёнида шуғулланувчиларда жонбозлик (инициатива) кўрсатиш, вазифани хал қилиш учун жавобгарлик ҳиссини ўз бўйнига олабилиш, маъсулиятни ҳис этиш ва ўзлаштириш жараёнига ижодий ёндошишни тарбиялайди.

2.Таълим жараёнида кўразмалилик принципи

Машқни кўрсатиш тушунчаси жисмоний тарбия таълими жараёнида ўзининг кенг маъносига кўра педагогика назарияси рамкасидан аллақачонлар чиқиб кетган. Ҳозирги кунда бу тушунча ўзига ҳис қилиш, образли ифодалай олиш, ташқи шаклини ифодалаб намоёиш қилишдек кенг маънони олади.

Таълим жараёнида бажариб кўрсатиш ва кўришининг бирбири билан ўзаро боғлиқлиги. Ҳаракат фаолияти ҳақидаги бирламчи (бошланғич) тушунча машқнинг натурал шаклда бажарилишини кўргандан сўнг ҳосил бўлади. Кўргазмали қуроллар, суратлар, чизмалар, макетлар, кино суратлар (секинлаштириб олинганлари), кино-бадий, хужжатли, ўқув фильмлари, видео, мультвидео ва ҳ.к. тарзида кўрсатилади ва тақлид тарзида уларни бажариш ўқувчидан талаб қилинади.

Ўзлаштириш жараёнининг асосий омили ҳисобланган кўргазмалиликнинг икки кўриниши амалиётда мавжуд бўлиб, улар машқни айнан бажариб ёки воситали ёрдами билан кўрсатиш деб фарқланади.

Айнан ёки воситали кўргазмалилик таълим жараёнида ўқитувчига машқни намунали даражада бажариб кўрсатиш талабини қўяди. Намунали даражадаги кўрсатиш-намоёиш қилиш содир бўлиши мумкин бўлган хатоларнинг олдини олишини амалда исботланган. Амалиётда эса ҳаракатнинг қандай бажарилишини ўқувчи кўрмай туриб, унинг техникасини ўргатиш бошлаб юборилади ва бу ўз навбатида шуғулланувчиларни хатоларига сабаб бўлади. Уларни тузатиш таълим жараёнининг вақтини чўзилишига олиб келади. Машқни намунали тарзда кўрсата олмайдиганлар машқларни олдиндан танланган ва тайёрлаган шуғулланувчи орқали кўрсатишдан фойдаланиши лозим.

Ҳаракат фаолияти ҳақида бирламчи (дастлабки) тушунча ўқув кино тасмаси, чизма, раем, макет, плакат, ва бошқаларда машқни шуғулланувчиларга кўрсатиш орқали ҳосил қилинади, айниқса, катта, ўрта, мактаб ёшидагилар учун кўргазмаликни бу услуби уларнинг фикрлаши, ҳаракатни ҳис қилиши учун қўл келадиган воситадир. Ҳис қила олиш қобилияти яхшироқ шаклланган шуғулланувчида кўз олдида келтира олиш, тақлид қила билиш (аввалига механик) тарзда бўлса ҳам аҳамияти каттадир. Айниқса, таълимнинг кетма-кетлиги ўзлаштиришда (ҳаракатни бўлақларга ажратиб ўргатишда), йўлланма берувчи машқлар (ҳаракат техникасининг асосига яқин бўлган машқлар)дан фойдаланиш, ҳаракат техникасини ўзлаштиришни осонлаштрадиган (бажарилиши таркибида айнан шу ҳаракат элементлари бор) машқларни қўллаш таълим жараёнига кўргазмалилик принципи қўядиган асосий талаблар бўлиб, булар, ҳаракат ҳақидаги тушунчалар мезонини оширади.

Машқни бажаришда "ўз соясидан фойдаланиш", "ҳаракат сатҳи чегарасини белгилаш", «тақлид қилиш», "мўлжал олиш", "ўхшатиш", кўргазмалиликнинг услублардандир.

Булар таълим жараёнини фаоллаштиради, бирламчи малакани шакллантириш ва ҳаракатни олий тартибда бажара олишга йўл очувчи асосий омиллардир.

3.Кучига ярашалилик ва индивидуаллаштириш услубий принципи

Индивиднинг имконияти, қобилияти, хусусияти, жинси, ёши, жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги ва ҳоказолар бу принцип мазмунининг омиллари бўлиб, таълим жараёнини бойитади. Таълимга онгли муносабат, бу жараёндаги фаолликни намоён бўлиши, танланган фаолиятнинг ижросида кўргазмаликнинг самараси, кучига ярашалилик ва индивиднинг хусусиятлари билан чамбарчас боғлиқ ва кўзланган мақсадга тез эришиш учун воситадир.

Кучига ярашалиликнинг туб маъноси организмнинг ҳаётий фаолиятининг маълум ишдаги функционал хусусияти ва қобилиятини ҳисобга олиш демакдир. Бу принцип қобилиятнинг чегарасини аниқлай олиш талабини қўяди. Демак, таълим жараёни турли шароитда хилма-хил ташки таъсирини ҳисобга олишни, шуғулланувчи учун меъёр танлай билишни тақозо этади. Меъёр бўлиб турли хил ёшдагиларнинг жисмоний машқлар билан шуғулланиш дастурлари, уларнинг жисмоний сифатлари учун белгиланган нормалар хизмат қилиши лозим. Собик Иттифок жисмоний тарбия тизимида "Меҳнатга ва Ватан мудофаасига тайёр" физкультура комплекси жамият аъзоларининг, барча ёшдагиларнинг (6 дан 60 ёшгача) жисмоний тарбиясининг дастури ва жисмоний тайёргарлиги нормаларини ўзида мужассамлаштирган бўлиб, кучига ярашалилик принципи талаблари чегарасидан чиқмаган. Мамлакатимизда эса бу вазифани Республика аҳолисининг жисмоний тайёргарлигини аниқлайдиган «Алпомиш ва Барчиной» тести талаблари ва нормалари бажаради.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотида меъёрни аниқлаш тарбиячи мураббийлар ва педагоглар, тиббий ходимнинг биргаликдаги тизимли изланишлар орқали амалга оширилади. Машқ қилиш учун организмга кучига яраша бўлмаган машқ меъёрига машқни организмни зўриқиши орқали энергия сарфлашга системали мажбур қилишнинг салбий оқибатлари ҳам ҳозирги кунда ҳам илмий, ҳам амалий жиҳатдан исботланган. Маълум даражадаги жисмоний тайёргарликка эга бўлган спорт тайёргарлиги бор шуғулланувчининг организми учун меъёр ҳисобланган ҳажмдаги жисмоний машқлар янги, шуғулланишни эндигина бошлаганлар учун кучига яраша бўлиши мумкин, лекин уни меъёр қилиб олиш нотўғри бўлади.

Жисмоний тарбияда кучига ярашалилик ўзгарувчандир. Шуғулланишнинг маълум даврида танланган меъёрга чидаш учун катта жисмоний, руҳий зўриқиш талаблари қўйилса, бир мунча вақтдан сўнг у кучига яраша бўлиб, меъёрга айланади-буни тарбия натижасининг ижобий томонга ўзгариши деб қаралади.

Маълумки, янги ҳаракат вужудга келган ҳаракатларнинг эскиларини базасида шаклланади. Шунга кўра жисмоний тарбия жараёнидаги асосий ҳал қилувчи ролни машқни ўзлаштириш эгаллайди. Материални шундай ' ўргатиш лозимки, унинг мазмуни, организмга таъсирининг кучи, ўқитишнинг навбатдаги этапи учун янги поғона ролини ўйнасин. Амалиётда бу фикр "мал>лумдан номаълумга", "ўзлаштирилмагандан ўзлаштирилганга", жисмоний машқлар билан шуғулланишда эса "кучига яраша эмасдан кучига ярашаликка" деб формулировка қилинади.

Бундан ташқари, вазифаларни машғуллотдан-машғуллотга, аста-секинлик билан қийинлаштириш ҳам таълим жараёнининг асосий шартларидан биридир. Бу эса осондан қийингалиликни тақозо этади. Булар албатта таълим жараёнининг услубий хусусиятларини вужудга келтиради.

Индивидуаллаштириши ўқитишнинг муҳим омили. Ўқувчининг

жисмоний ривожланганлиги кўрсаткичлари — бўйи, танаси ва аъзоларининг узун ёки қисқалиги, йўғон ёки ингичкалиги, вазни, бўғинлар ҳаракатчанлиги, кўкрак қафаси, экскурсияси жисмоний сифатлари — кучлилиги, тезкорлиги, чаққонлиги, чидамлилигининг ривожланганлиги, психология нуқтаи назаридан қайси типга мансублиги ва бошқалар *индивиднинг хусусиятлари ҳисобланиб*, улар таълимнинг самарадорлигига катта таъсир кўрсатади. Ўқитувчи ёки мураббийнинг индивидни қайд қилинган хусусиятларидан бирортасига нисбатан лоқайдлиги тарбия жараёнида, машғулотлар самарадорлигидан кўзланган мақсаддан узок-лаштиради. Масалан, жисмоний ривожланганлик кўрсаткичларидан, буйининг дарозлиги (баландлиги) — "акцелерат"лигидек хусусияти паст бўйли тенгдоши билан бир гуруҳда шуғулланаётганида таълим жараёнига салбий ёки ижобий таъсир кўрсатиши мумкин. Шу ҳолатга таяниб узунасига қўйган коньдан сакраш машқида ўқитувчи учун муаммони вужудга келтиради, яъни баланд бўйли учун депсиниш "мост"ини спорт жиҳозидан узокроқ қўйиш лозим, бўйи тенгдошидан паст бўлган ўқувчини машқ техникасини бузиб бажаришга сабаб бўлади. Чунки жиҳозидан узок қўйилган мостдан депсиниш бўйи тенгдошидан паст ўқувчи учун кучига ярашадан кўпроқ зўриқиш талаб қўйибгина эмас, ўқитишда шуғуллаувчининг индивидуал хусусиятини эътиборга олмасликга, ортиқча муаммоларни вужудга кетишига олиб келади.

Жисмоний юк меъёри бир хил ўқув гуруҳдаги ўқувчилар учун жисмоний тайёрлик кўрсаткичларига турлича таъсир кўрсатиши мумкин. Танланган машқни шуғулланувчи кучига, тезкорлигига, чидамлилигига боғлиқлиги индивиднинг хусусий портретининг тўлалигича чўзиш имконини беради.

4. Мунтазамлилик услубий принципида

Машғулотларнинг тизими, дам олиш билан жисмоний юкнинг алмашувининг тўғри навбатлашуви ва уларнинг кетмакетлигининг ўзаро боғлиқлиги таълим жараёнида мунтазамлилик услубий принципининг асосий низомидир.

Машғулотларнинг мунтазамлиги ва жисмоний юк(лама)нинг дам олиш билан рацион ал алмашинуви.

Машқ қилишнинг мунтазам эмаслиги таълим жараёнида етарли даражада самара бермайди. Табиий ривожланиш қонуниятларидан амалиётда биз шунга гувоҳмизки, машғулотлар узлуксиз ва мунтазам олиб борилса, жисмоний машқлар таъсиридан организмнинг функционал имконияти, жисмоний қобилияти яхшиланади.

Мунтазам машғулотлардан ҳрсил бўлган рефлекслар *узлуксизликни* талаб қилади. Узлуксизликнинг бузилиши малакани аста-секинлик билан сўнишига олиб келади. Мустаҳкамланиб автоматлашган ёки "олий ҳаракат мақоми"да бажарила бошлаган ҳаракат таълим жараёнида фаолиятнинг мунтазам такрорлаш шартини, керак бўлса, талабини кўяди. Чунки организмнинг функционал ҳолати яхшиланиб мунтазам машқ қилиш ва машғулотлар натижасида маълум натижани кўрсата бошлаган бўлса мунтазамлиликни бир оз бузилиши, ҳосилани аста-секин йўққа чиқишига олиб келиши мумкин.

Образли қилиб хулоса қилганда, мунтазам тизимли машғулотлар қолдирган яримшарлар пуўтлоғидаги "из"дан ижобий ўзгаришлар содир

бўлади, янги ўзлаштирилмаганини ўрганиш осонлашади. Ж. Ламарк фикрича, «тизимли ва мунтазам равишда машк қилдирилган орган аста-секинлик билан ривожланади, усади, машк қилдирилмагани ўз қобилиятини сусайтиради ва хусусиятини йўқотиб боради».

Нисбатан катта бўлмаган танаффус актив мускул хужайралари вазнининг камайишига, компонентлари тузилишининг лозим бўлмаган ўзгаришларига, ҳатто морфологиясининг регрессиясига олиб келади. Айрим регрессив ўзгаришлар ҳатто 5-7 кунлик танаффусларда ҳам содир бўлиши мумкин (Н.В. Зимкин, Д.Л. Фердман, О.И. Файншмидт ва бошқалар).

Жисмоний камолотга эришиш жисмоний тарбия жараёнининг узлуксиз олиб борилиши танаффусларсиз, оқланмаган йўқотишларсиз, ҳар бир машғулотдаги самара олдинги машғулотнинг "из"и ҳисобига қатлам-қатлам бўлиб қалинлашса, аввалги машғулотлар келтириб чиқарган ижобий ўзгаришлар такомиллаштирилса ва ривожлантирилсагина содир бўлади.

Бу талабни амалга ошириш жисмоний тарбия амалиётида ҳафтада 2, 3, 4, ҳатто 5 мартабали машғулот (эрталабки зарядка

ва бошқа қўшимчаларни ҳисобга олмаган ҳолда)лар орқали йўл қўйилади. Колаверса, "шуғулланганлик" қанча юқори бўлса, машғулотлар орасидаги интерваллар шунча қисқаради ва жисмоний тарбия жараёни шунчалар зичлашади. Бу ўз навбатида организмнинг функционал имкониятини ижобий томонга ўзгартиради. Машғулотларнинг концентрацияси қанчалик юқори бўлса, академик машғулотлар ва спорт тренировкаси учун узлуксизликнинг ифодаланиши шунчалар характерли бўлиши мумкин.

5. Такрорийлик ва вариациялаш (шаклини ўзгартириб қўллаш принципи)

Жисмоний тарбия жараёнида тарбиянинг бошқа турларига нисбатан такрорийлик — қайта бажариш муҳим аҳамиятга эга. И.П. Павлов ва А.Н. Крестовников кўрсатганидек, ҳаракат малакасининг физиологик асоси ҳисобланган динамик стереотипни куп маротабалаб такрорлашсиз шакллантириш ва тартибга солиш мумкин эмас.

Такрорлаш, энг аввало организмдаги морфофункционал ўзгаришни тартибга солиш ва қайта мосланиши узок муддат давомида таъминланиши учун зарур бўлиб, унинг базасида жисмоний сифатларнинг ривожланиши рўй беради, эришилганлари мустаҳкамланади, кейинги прогресс учун шароит яратилади. Такрорлашларсиз жисмоний тарбияни амалга ошириб бўлмайди.

Фақатгина ҳар бир машғулот такрорланмай, машғулотлардаги кетма-кетлилик ҳам, қайсидир ҳолларда айнан шу машғулотларни ўзини ҳафтада, ой, давомида ва машғулотлар вақтининг маълум даврлари ичида (ҳафталик, ойлик ва ҳ.к. цикллар) такрорланади. Такрорийликнинг даражаси қўлланилаётган машқларнинг қандай мақсадга қаратилганига, жисмоний тарбиянинг у ёки бу этапидаги умумий йўнашшига, шуғулланувчилар контингенти ва хусусиятларига жисмоний юкнинг характерига таъсир қилувчи бошқа факторларига боғлиқ. Шунинг учун такрорийлик дақиқаси айрим ҳолда кўпроқ ва айрим ҳолларда оз бўлиб унинг аниқ натижаси жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларнинг *мунтазамлилиги*га ифодаланади.

Жисмоний тарбия жараёни учун такрорийлик қаторида вариативлик ҳам ўз аҳамиятига кўра маълум ўринга эга. Машқларни бажариш шароити унинг кўринишини, нагрузка

динамикасини ўзгартириб, усулиятларни турличасини қўллаш билан машғулотларнинг шакли ва мазмунини бир хил машғулотни ёки унинг машқларини шаклини бирваракайига ўзгартириш вариациялаш деб қабул қилинган.

Бу ўринда қуйидаги объектив карама-қаршиликларга диққат эътиборини қаратиш лозим. Кўп маротабалаб қайтариш жараёнида ҳаракатларнинг динамик стеритипи ва организмни унга қўлланилаётган нагруккага жавоб реакцияси янада стабиллашуви ва стандартлашуви содир бўлади. Шунинг учун машқни ҳаракат ҳолатининг шакли ва мазмунини айтарли ўзгартирмай такрорлаш ва уни давомийлиги чегараланмаса, эртами-кечми, барибир, ҳаракат машқасининг йўналишидан четланиши содир бўлиши ва жисмоний сифатларнинг ривожланишининг тўхташи рўй бериши мумкин. Бу карама-қаршилик такрорийлик ва вариативликни қўшиб қўллаш орқалигина ҳал этилади.

Стандарт машқларни билан шуғулланишда вариативлик нагруккаларни такрорлаш фониди унинг ҳажми ва инттенсивлигини машғулотларнинг тузилиши ва мазмунини сақлаган ҳолда ўзгартириб қўллаш билан янгилаш орқали тарбия жараёнини юқори поғонага қўтаришга эришамиз.

Жисмоний нагрукка ва дам олишининг рационал навбатлашуви.

Жисмоний тарбия жараёнининг мунмазамлиги дам олиш билан нагрукка беришнинг доимий бўлишлигини ман қилмай, тахминий мўлжал олиш орқали амалга оширилади. Нагрукка шуғулланувчилар организмга жисмоний машқлар таъсирини маълум даражадаги катталиги бўлиб, у организмни функционал имкониятини ошириш фактори ҳисобланади. Бунга организмнинг "иш потенциали"ни сарфлаш ва «чарчаш» орқали эришилади, энергияни тиклаш жараёни учун стимул ҳисобланади. Тикланиш жараёнининг қонуниятлари кучига қараб нагрукка ва дам олиш бир вақтнинг ўзиди нагруккани қўллаш пайтидаги шароити билан ҳам чамбарчас боғлиқлик мавжуд.

Кўп сонли илмий изланишларнинг кўрсатишича, иш қобилияти дам олиш шароитида қонуний равишда белгиланган фазалар буйича ўзгариб туради. Иш пайтида, нагрукка катта бўлса, иш қобилияти даражасининг пасайиши содир бўлади, чарчаш ривожлана бошлайди. Оқибатда иш бажариш тўхтайдди, организмга дам бериш керак бўлади, дам пайтида тикланиш жараёни бошланади, навбатдаги нагруккага стимул тайёрланади. Тўғри, айрим пайтда тикланиш жараёни иш вақтидаёқ

бошланади, лекин иш қобилиятининг тўла тикланиши учун дам олиш шароити яратилиши керак. Айтарли юқори даражадаги катта нагруккада ва лозим бўлган дам олиш интервалида тикланишни бориши иш қобилиятининг иш бошлангунгача бўлган даражасига етиб қолса-да, у тўла тугалланмайди, чунки унинг орқасидан "юқори тикланиш" фазаси содир бўладики, унинг асосида организмнинг энергетик ресурсларининг суперкомпенсацияси (фосфокреатин, гликоген ва ҳоказоларнинг тикланиши) ётади. Юқори тикланиш фазаси дам олиш давом этирилган ҳолдагина алмашади ва иш қобилияти организмда иш бошлангунгача бўлган ҳолатга қайтади (2 чизмага қаралсин).

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки: *биринчидан* — организмнинг функционал имкониятлари динамикаси фақат нагрукка билан эмас, иш қобилиятининг тикланиши ва ривожланиши учун зарур бўладиган дам олиш билан шартли боғлиқ. Шу сабабли дам олишга нагрукка каби жисмоний тарбия

жараёнининг етакчи компонентларидан бири деб қарашимиз лозим. Шунга кўра, жисмоний тарбия санъати - бу маълум маънода нагрузка билан дам олишни тўғри навбатлаштира (алмаштира олиш) демакдир.

Иккинчидан — нагрузка билан дам олишни рационал алмаштириш муаммосини ҳал этишда тикланиш жараёни фазали эканлигини ҳисобга олишимиз, навбатдаги нагрузка тикланишнинг қайси фазасига тўғри келаётганлигини, чунки ўша нагрузканинг самараси қайси фазага тушганлигига қараб турлича бўлишини унутмаслигимиз керак. Агар нагрузкалар орасидаги интервал чўзилиб кетса «*тикланиш*» фазасига тўғри келмаса, амалда функционал имкониятлар ошмайди. Агар навбатдаги нагрузка қайта тикланиб улгурмаган фазага тўғри келса, пировард натижаси функционал имкониятларнинг пасайишига ҳамда охир-окибат чарчашга олиб келади. Лекин нагрузка "юқори тикланиш" фазасига мое келиб қолса, унинг ҳажми ва интенсивлигини ошириш учун имконият яратилади ва шу тарика иш қобилигги доимий ортиб боради. Шунга эътибор бериш керакки на.рузка билан дам олишни ўрин алмаштирилиши ҳар бир машғулот давомида олиб борилмаслиги керак деган тушунча пайдо бўлмаслиги керак.

Катор машқларни, айниқса, чидамлиликини ривожлантиришга йўналтирилганини қисман қайта тикланиб улгурмаган фонда бажаришга рухсат этилади, хатто уни мақсадга мувофиқ дейиш ҳам тўғри бўлади, чунки иш қобилиятининг ошиши

чарчаш оркали амалга оширилади. Бу фикрни алоҳида туркум машғулотлар учун ҳам айтиш мумкин. Организм тўла тикланмаган шароитда катор машғулотлар ўтказиб, биз уларнинг эффеқтини тўплагандек (йиккандек) бўламиз ва бу билан организмга нисбатан қаттиқ талаблар қўямиз, навбатдаги дам олиш давридаги кучли тикланиш учун етарли стимул яратамиз. Дам олишнинг интервали бу туркумдаги машғулотлар учун, албатта, иш қобилиятининг умумий тикланиши "*юқори тикланиши*" учун етарли даражада катта бўлиши лозим.

Қайта тиклана олмаганлик фониди аҳамиятли даражадаги юкламадан шуғулланувчиларнинг мувофиқ равишдаги дастлабки тайёргарлигидан сўнг фойдаланилади. Туркумли қайта тиклана олмаганлик фониди ўтказилган машғулотларнинг эффеқти йиғиндисига нисбатан эҳтиёткорлик зарур. Бу тизимдаги нагрузкалар асосан спорт тренировкалари учун характерлидир.

Яна битта аниқлик киритайлик. Амалиётда нисбатан абстракт ва содалаштирилган тикланиш ва бир хил типдаги нагрузка жараёнининг графигига дуч келамиз. Ҳаётда, жисмоний тарбия практикасида нагрузка доимо характерига кўра (куч, тезлик, чидамлилики ва х.к.) интенсивлиги ҳажмига кўра навбатлашади. Тикланиш жараёни турлича бўлган орган ва системаларда бир хилда ва бир вақтнинг ўзиди бормаслиги эътиборимизда (гетерахрон тарзида) бўлиши лозим. Бундан ташқари, хатто бир турдаги функционал тузум чегарасида ҳам турли функционал хусусиятлар тикланишида ҳам гетерохронлик кузатилади, гетерохронлик билан боғлиқ биохимик жараёнлардаги тикланиш ҳам тенг амалга ошмайди. Масалан, мускулни энергия потенциалининг тикланишида аввалига АТФнинг миқдори нормаллашади, сўнгра креатинфосфат ва ниҳоят, гликоген ўз нормасига қайтади, бу ҳаракат аппарати иш қобилияти тикланишининг бир вақтнинг ўзиди, айниқса, турли характердаги ишни бажаргандан сўнг рўй бермаслигини кўрсатади.

Машғулотлар кетма-кетлиги ва уларнинг мазмунини турли

томонларининг ўзаро боғликлиги, ' машғулотларнинг оптимал кетма-кетлиги муаммоси, кучига ярашалилик муаммоси билан узвий боғлиқ. Ҳақиқатдан ҳам жисмоний тарбия жараёнида бир йўлни танлаш билан биз шуғулланувчиларнинг имкониятлари ва уларнинг ривожланиш қонуниятлари билан ҳисоблашишга мажбурмиз, яъни шу этап учун нимани уддалай оламиз-кучимизга яраша, кейингисида нимадан иборат бўлиши лозимлигини белгилаб оламиз. Шундай қилиб, *кучига ярашалилик кетмакетликни шарт қилиб олади*. Кетма-кетлилик муаммоси кучига ярашалилик муаммосига бориб тақалмайди. Уларнинг қай йўсинда бориши, жисмоний тарбиянинг қайси этапида қандай йўл тутиш лозимлигини аниқлаш, нима учун кучига ярашалилик танланди, уларни қайсинисини йўлидан бориш мақсадга осон олиб боради? Мана шу саволларга бериладиган жавоб орқали оптимал кетма-кетлилик муаммоси ҳал қилинади.

Аввал айтиб ўтилгандек, *таълим ва тарбия жараёни йўлини танлашда риоя қилинадиган қоидалар — маълумдан номаълумга, осондан қийинга, оддийдан мураккабга бўлиб, бу қоидалар кетма-кетликнинг айрим шартсиз компонентлари эканлигини ифодалайди ва шунинг учун унга киритилиши лозим бўлган Кўшимчалар конкретлаштирилиши зарурлиги кўрсатилиб ўтилган*.

Агар жисмоний тарбия жараёни тўлалигича назарда тутилса, умумий материалнинг аста-секинлиги, биологик ёш ривожланиши қонуниятлари ва кенг умумий жисмоний маълумотдан, нисбатан чуқурлаштирилган, ихтисослаш-тирилган Машғулотларга ўтиш, кейинчалик умумий тайёргарлик билан биргаликда кўшиб олиб бориш мантиқан тўғри ҳисобланади.

Маълумки, жисмоний тарбиянинг турли воситаларидан фойдаланиш учун биологик фундамент бирданига вужудга келмайди. Ҳаммадан аввал ҳаракат координацияси ва тезкорликни белгиловчи функциялар ҳал қилинади, сўнгра максимал куч сифатлари ва ундан кейинрок чидамлилиқ намоён қила олишнинг чегаралари вужудга келади (В.С. Фафель, Н.В. Зимкин, И. Неккер ва бошқалар).

Шунга мувофиқ, жисмоний тарбиянинг дастлабки этапларида координация талаб қилувчи машқлар, тезкорлик қобилияти учун, сўнгра куч талаб қилувчи машқларнинг миқдори ва ҳажми оширилади ва охирида чидамлилиқни ривожлантиришга юқори талаб қўювчи машқларни бажариш учун машқлар тавсия этилади. Албатта, бундан жисмоний сифатлар навбатма-навбат тарбияланар экан, деган хулоса чиқармаслигимиз керак. Жисмоний тарбия жараёни ҳар доим ҳар томонлама бўлиши зарур, гап шуғулланувчи ёшининг ривожланиши қонуниятларини қўллаб, акцентини кетма-кет шу жараённинг турли томонларига қаратиш ҳақида бормоқда.

Умумий кенг жисмоний билимлар берадиганлардан ихтисослаштирилган машғулотларга ўтиш қонунийдир. Дастлаб керагича асосан амалий фаолият турларининг элементар асосини

ташқилловчи турли-туман ҳаракатлар (энг содда гимнастика ҳаракатлари, машқлари, асосий ҳаётий зарурий ҳаракатлар — юриш, югуриш, сакрашлар, тўсиқлардан ошишлар, улоқтириш ва ҳ.к.лар) ўзлаштирилади. Шу аснода спорт ёки профессионал фаолият тури бўйича ихтисослик танланади.

Жисмоний тарбия жараёнининг турли этапларида материални кетма-кетлиги кўпинча, конкрет шарт-шароитларга боғлиқ. Назарда тутилган ҳаракат фаолиятлари турлари орасидаги объектив боғлиқликнинг мавжудлиги, улардан бири-бирига узатиладиган, ўтадиган элементларнинг борлиги ва мое келиши, ўзлаштирилиши, мустаҳкамлаш, такомиллаштиришни осонлаштиради. Ҳар

қандай конкрет ҳолатда материални ўқитиш тартиби тизимини шундай танлаш керакки, улар фаолиятларнинг ўзаро оптимал алоқасини тиклашга ва уларнинг уланишига ёрдам берсин. Бу билан амалиётда ҳаракат малакасини ва жисмоний сифатларни "кўчиши" деб аталиши қонуниятидан фойдаланишнинг аҳамияти ортади, қайсики у таълим ва тарбия жараёнида ҳам ижобий, ҳам салбий бўлиши мумкин.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлар-нинг тизимини тузаётиб, ҳаракат малакаси ва жисмоний сифатларнинг "ижобий кўчиши"ни максимал даражада бўлишини ва имконияти борича, "салбий кўчиш"ни тормозловчи таъсирини йўқотиш устида ишлаш лозим. Демак, салбий эффект берувчи "кўчишдан" умуман юз ўгириш керак деган хулосага келмаслигимиз зарур. Жисмоний тарбиянинг мазмуни ҳаётдан келиб чиқади, уни турмуш талаби белгилайди, ҳаётини амалиётда эса жисмоний сифатларнинг турли даражада ривожланганлигига, ундан ҳам турлича бўлган ҳаракат малакаларини эгаллаган бўлишлигимиз, шулар қатори, керакли малакаларга қаршилик кўрсатувчиларга ҳам эга бўлмоғимиз лозим. Ҳаракат малакаларининг мустаҳкамланиши, бир тартибга кириши натижасида жисмимиз ва унинг турли тизимларида "салбий эффект" берувчи малакаларни ҳам осонликча енга оладиган имкониятлар юзага кела бошлайди, бу ўз навбатида, умумий ўсишни, ривожланишни бошқачасига прогресснинг вужудга кела бошланаётганлигидир. Мисол учун, чидамлилиқнинг ривожланиши вақтинчалик куч ва тезкорликнинг сусайиши билан кузатилиши мумкин. Кейинчалик бу ўз навбатида у ёки бу сифатнинг ривожи учун база яратади бошқача айтганда» жисмоний сифатнинг ривожланиши, такомиллашиши организмнинг функционал имкониятлари ошишининг умумий фони содир бўлади.

Юқорида қайд қилинганидек, тормозловчи фаолиятнинг "салбий кўчиши"ни чегараловчи ва уни ижобий факторга айлантириш муаммоси ҳақида гапирдик. Бу муаммони, энг аввало, бир-бирига салбий муносабат кўрсатаётган машқларни вақти-вақти билан (уларнинг ҳажмини, вазнини ва ҳ.к.ларини) ҳамда мувофиқ машқларни, уларнинг навбатлашувини жисмоний тарбия жараёнининг турли этапларида, оз бўлсада, яқинлаштириш, ўхшаш томонларини топиш билан ҳал қилинади. Машқларни навбати (биринкетинлиги) уларнинг тузилиши ва қийинлигига мувофиқ белгиланади. Нисбатан мураккаб бўлмаган ва мураккаб машқлар, қоидадагидек нисбатан анча қийин ва бирмунча қийинлари таркибига кириб, бутуннинг бўлагини (қисмини) вужудга келтириб кўйилган мақсад ҳал қилиниши амалиётда исботланган.

Оптимал кетма-кетликдаги машғулотлар ва машқларни ҳар бир машғулот чегараси айнан шу машғулот учун танлаш характерига кўра турли нагрукчаларнинг натижаси (таъсири)ни ҳисобга олишнинг аҳамияти жуда каттадир. Тажрибада (С.П. Летунов, Н.Н. Яковлев ва бошқалар) исботлашганки, тезкорлик характерига нагрукка, чидамлилиқни талаб қилувчи нагрукчаларга қулай физиологик фонни вужудга келтиради. Охиргиси шундай фон колдирадиги (албалта, нагрукка аҳамиятли даражада бўлган бўлса), бир неча соатлар давомида тезкорлик машқларини бажаришга салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Аниқланганки, тезкорлик нагруккаси куч талаб қиладиган машқлар билан яхши навбатлашади, бу ўз навбатида ижобий натижага олиб келади (Н.Н. Яковлев, В.М. Дғячков ва бошқалар), ижобий натижа олдин куч талаб қиладиган машқлардан, сўнг, тезкорлик талаб қиладиган машқлар кетма-кетлигида бажарилса содир бўлиши исботланган.

Юқорида таъкидланганидек, нагрукаларнинг тартиби, уларнинг куйидаги йўналишига қараб: куч, тезкорлик-чидамлилиққа ёки тезкорлик, куч-чидамлилиқ деб белгиланиши лозим. Бу алоҳида машғулотлар ичидаги машқлар кетма-кетлиги учун ҳам, ҳафталик машғулотларнинг йўналишини ёки узунлигига кўра яқин бўлган циклларда машқларни, машғулотларнинг тартибини ўзгартириш учун ҳам тўғри келади. Бунда, чидамлилиқни ривожлантиришга йўналтирилган машғулотлардан сўнг актив ва пассив дам олишнинг шундай интервали назарда тутиладики, навбатдаги тезкорлик ёки куч талаб қилувчи

характеридаги машқларга уларнинг зарур бўлмаган таъсирлари бўлмаслиги керак.

Кўрсатилган тартиб кўп ҳолларда ўзини оклаган, лекин у албатта ягона ва мақсадга мувофиқ эмас. Чунки, машғулотлар ва машқларнинг кетма-кетлиги қатор конкрет шароитларга, шу қаторда шуғулланувчилар контингентининг хусусиятлари ва жисмоний тарбиянинг у ёки бу этапидаги машғулотларнинг умумий йўналиши, қўлланилаётган нагрукаларнинг катталиги ва уларнинг динамикаси хусусиятлари ва шу кабиларга боғлиқдир. Бундай шарт-шароитларни ҳисобга олиб, уларни қўллаш учун мақсадга мувофиқ йўлни танлаш албатта, осон эмас. Ҳозирча бу муаммони барча деталлари билан ҳал қилиш анча мушкуллигича колмоқда. Вақти келиб, сўзсиз равишда алоҳида машғулотнинг ўзини ёки машғулотлар тизимини тўлалигича программалаштириш имконига эга бўламиз. Албатта, соҳа бўйича катта шижоат билан программалаштириш ва модуллаштиришнинг асосли равишдаги кибернетик услубиятини яратиш ва қўллаш устида тадқиқотлар олиб борилмоқда.

6.Талабларни аста-секинлик билан ошириш (прогрессивлаштириш) принципи

Жисмоний тарбия жараёнининг ушбу принципи машғулотларда шуғулланувчиларга қўйилаётган талабларнинг умумий тенденциясини ифодалаб, янги, қийин вазифаларни танлаш, қўллаш, бажаришни, аста-секинлик билан унга боғлиқ бўлган нагрукаларнинг ҳажми ва интензивлигини оширишни меъёрига эътиборни ўз ичига олади.

Нагрукаларнинг оширишининг умумий тенденцияси билан вазифаларни янгилаш заруриятининг доимийлиги.

Жисмоний тарбия жараёни, машғулотдан-машғулотга, бир этапдан-бошқа этапга узлуксиз ўзгариб боради. Характерли белгилари: машқлар мураккаблигини, улар таъсирини даражаси давомийлигининг ўзгарувчанлигидир.

Жисмоний тарбия жараёнида ҳаракат фаолиятларининг бир шаклдан иккинчи шаклига айланиши айтарли даражада қийин бўлиб, биринчи навбатда маълумот бериш вазифаларини ҳал қилишдек зарурият бор. Табиқки, машқни янгиламай туриб, ҳаёт учун аҳамияти зарурий ҳаракат малакалари ва кўникмаларини юзага келтириш қийин. Бу кейинчалик такомиллаштиришнинг шартига ҳам айланиши мумкин, чунки машқ қанча янгиланса, ҳаракат малакаси ва бажара билиш захираси шунча кенгайди, шу сабабли ҳаракат фаолиятларини янги шаклини ўзлаштириш, эгаллаш, олдин эгалланган малака ва кўникмаларни такомиллаштириш осонлашади. Яна ҳам аҳамиятлиси, турли хил ҳаракат координацияларни ўзлаштириш жараёни натижасида содир

бўладиган қийинчиликларни енгиш (ҳаракат вазифалари)ни ҳал қилишда, ўз-ўзидан машқларни координациялаш қобилияти ривожланади ва уларни такомиллаштиришнинг бепоён уфқлари очилади.

Жисмоний тарбия жараёнида ҳаракат фаолиятларининг шакллари кийинлаштириш жисмоний нагруканинг барча компонентларини ошиб бориши билан кузатилади. Бу ўз навбатида қуйидаги жисмоний сифатлар: куч, тезкорлик, чидамликни ривожланишига сабаб бўлади. Жисмоний машқлар таъсиридан организмда содир бўлаётган ижобий ўзгаришлар даражаси (маълум даражадаги физиологик чегарада) нагрукаларнинг ҳажми ва интенсивлигига пропорционалдир., Лозим бўлган барча шартларга риоя қилинса, нагрукка меъёридан, янги толиқиш чегараси бошланадиган жойдан ошириб юборилмаса — унинг меъёри қанча юқори бўлса, организмдаги адаптация даври шунчалар аҳамиятли ва пишиқ бўлади; нагрукка канчалик интенсив, тикланиш ва "юқори тикланиш" жараёни шунчалик бакуват бўлади. Бу мускулларнинг энергия ресурсларини тикланиши мисолида тажрибада исботланган.

Организмнинг жавоб реакцияси бир хил нагрукаларга ўзгармас бўлиб қолавермайди. Чунки нагруккага мослашган сари ундан организмда содир бўладиган биологик ўзгаришлар эскиради, ташки иш бирлигига сарфланган энергия озаяди, ўпка вентиляцияси, юракнинг минутли уриш частотаси ва қон босими камади: қон таркибидаги биохимик ва морфологик ўзгаришлар сезилмас даражага бориб қолади. Физиологик нуқтаи назардан "функцияни тежамлаштириш" содир бўлади. Организм функционал имкониятининг ўзгармас ишларига мослашишининг ортиши натижасида шу ишни бажаришда энергия сарфлашни иктисод қилиш, қисман зўриқиш билан бажаришга олиб келади. *Нагрукаларга биологик мослаяишининг маъноси анашулардан иборатдир. Бу жисмоний тарбия жараёнининг етакчи қонуниятларидан биридир.*

Демак, биологик мосланиш содир бўлмаса, организмдаги ўзгариш, яъни ҳаракат сифатларнинг ривожланиши, ўсиш

тўхтайдди. Бу нагрукани тизимли ўзгартириб, унинг ҳажми ва интенсивлигини ошириб бориш талабини қўяди.

Амалиёт бу қонуниятнинг жисмоний тарбия жараёнида руҳий сифатларни ҳам тарбиялашга таълуқли эканлигини кўрсатади. Жисмоний сифатларни ривожлантиришдек руҳий сифатлар, шу сифатни талаб қилувчи фаолиятларни бажариш орқали ривожлантирилади. Руҳий сифатларни намоён қилиш даражаси психологик қийинчиликларнинг ўлчовига боғлиқ. Шунга кўра, руҳий ҳолатини тарбиялаш махсус жисмоний юкламалар ва топшириқларни аста-секинлик билан ошириб бориш орқали тарбияланади.

Топшириқларни қийинлаштириш шартлари ва нагрукаларни ошириш шакллари.

Кучига ярашалик, индивидуаллаштириш ва системалик принципларида биз жисмоний тарбия жараёнида талабларни оширишнинг айрим шартлари устида тўхталдик. Талабларни ошириши янги вазифалар ва унга боғлиқ бўлган юкламаларнинг шуғулланувчилар учун кучига яраша қилиб танлаш, организмга керагидан ортиқ талаб қўймаслик, жинси, ёши ҳамда индивиднинг бошқа хусусиятларига мое келсагина, ижобий натижаларга олиб келиши мумкинлигини тушуниб олдик. Яна асосий шартларидан бири кетма-кетлик (машқларнинг бирини-бирига мослаб улаш, ўзаро боғлиқлик) машғулотларнинг мунтазамлиги ва нагрукани дам олиш билан оптимал навбатлаштириш билиш ҳисобланади.

Шу ўринда пухталиликнинг аҳамиятини ҳам эътибордан четда қолдирмаслигимиз керак. Бунда гап жисмоний сифатларни ривожлантириш асосида ётувчи эгалланган малака ва кўникмаларнинг пухталиги ва организмнинг мослашуви (адаптацияси)ни пухталиги устида боради. Нисбатан янги, мураккаб ва оғир машқларга ўтиш шаклланган малакаларнинг мустаҳкамланиши даражаси ва нагрукатарга мослашуви орқали бориши лозим. Мустаҳкамланмаган малака нагруканинг катталигидан тез бузилиши мумкин (шунингдек, интерференция таъсиридан ҳам). Чунки янги машқларга ўтиш пайтида ҳам шу ҳолга дуч келиш мумкин. Бу, ўз навбатида, янги малакаларнинг шаклланишига тўсик бўлади, сабаби малакалар оёққа туриш учун етарли даражадаги таянччи топа олмайдилар. Шу билан бир каторда, нагрукка динамикаси ва морфофункционал ўзгаришлар орасида ҳавфли мувофиқлик вужудга келиши мумкин.

У ёки бу нагруккага организм бирданига ёки озгина вақт ичида (маълум дақиқаларда) мослашмайди. Шуғулланганликнинг янги, нисбатан юқори даражасига кўтарилишига имкон берувчи адаптация даври учун маълум вақт ўтиб улгуриши керак. Турли функционал ва структурадаги ўзгаришлар учун, кўрсатиб ўтилгандек, бир хил вақт (муддат) талаб қилинмайди.

М. Периш схемаси бўйича энг аввало мускуллар ва безлар таркибида физик-химик ўзгаришлар, шунингдек, нерв системасининг бошқариш функциясида ҳам маълум ўзгаришлар содир бўлади. Нерв мускул тизимининг актив хужайраларида функционал ва структуравий ўзгаришлари учун нисбатан узокроқ (камида бир ҳафта) вақт энг купи эса, бир ой, таянч боғлов аппарати хужайраларидаги ўзгаришларга мосланиш учун керак бўлади. Мослашувнинг бу каби муддатлари албатта нагруккаларнинг ҳажмига ҳам боғлиқдир.

Хулоса қилиб айтганда, нагруккалар динамикаси турлича шакллар тавсия қилади: аста секин тўғри чизик бўйлаб, поғонасимон, тўлқинсимон шаклда оширилиши таълим жараёни амалиётига киритилган.

Тўғри чизик бўйлаб ошириш ўз ичига нагруккани ҳафтадан-ҳафтага мутаносиб равишда, мослаб аста-секин ошириш, машғулотлар орасидаги интервал аҳамиятли даражада катта бўлмаслиги эътиборга олинмишга айтилади.

Нагрукка динамикасини поғонама-поғона ошириш каторасига ўтказилган бир неча машғулотларда нисбатан стабиллашув содир бўлганидан сўнг навбатдаги поғонага ўтиш тушунилади. Навбатдаги поғонага "сакраш" пайтида тўғри чизик бўйлаб оширишга нисбатан нагрукка динамикаси айтарли кескин оширилади; лекин бунда организмдаги нагруккага мосланиш жараёнларининг боришини енгиллаштирувчи стабиллашув ҳолати нисбатан сезирарли ифодаланади. Нагрукканинг ана шундай шаклдаги динамикаси нисбатан аҳамиятли бўлган даражадаги юкламаларни ўзлаштириш имконини осонлаштиради.

Юкламани аста-секин оширишнинг тўлқинсимон динамикаси шундай характерланадики, аввалига айтарли паст, бирмунча секин, лекин бир текисда аста-секин бериб борилаётган нагруккада бирданига кескин кўтариш килинади ва аста-секин пасайтирилиб энг олдинги, дастлабки бошланган нагруккага қайтилади. Чунки, функционал мослашув орқанда қолиши мумкин. Мослашув белгилари кузатилгач, нагрукка янада катта "тўлқин" билан оширилади. Бунда аста-секинликни бузилмаслиги муҳимдир. Шундай қилиб нагрукка ҳажми ва интенсивлигини энг катта тўлқинга олиб чиқиб юклама миқдорини ошириш мумкин.

Умуман, узок муддат (бир неча йиллар) давом этган машғулотларда

нагрузканинг динамикаси ҳақиқатдан ҳам тўлқинсимон ёки унга ўхшаш шаклга (формата) киради.

Бошқа сўз билан айтганда, жисмоний тарбия жараёнининг нисбатан узок давом этмаган даврларида, агар у қанчалар киска бўлса, нагрузканинг тўғри чизик бўйлаб ва поғонасимон тарзда оширишнинг умумий даражаси ҳажми ва интенсивлиги шунча юқори бўлиши мумкин.

Бу содир бўладиган қатор табиий физиологик жараёнлар сабаблари билан белгиланади ва улар моҳият жиҳатидан етакчи роль ўйнайди: биринчидан, организм физиологик жараёнларининг табиий ритмини ифода этувчи хизмат ҳолатининг даврий тебраниши ва ҳаётнинг умумий режими, фаолияти; иккинчидан, мослашув жараёнларининг қонунияти; учинчидан, нагрузка ҳажми ва интенсивлиги оширишдаги қарама-қаршиликлардир.

Кейинги икки ҳолатга аниқлик киритамиз. Организм шакли (формаси) ва вазифаси (функцияси)нинг стабиллиги ўзига хос кучга эга бўлиб, турли орган ва системалардаги мослашув жараёни бир вақтнинг ўзида бўлмай, қайта куришга мослашиш динамикаси, нагрузка динамикасидан "оркада" колгандек бўлади: аввалига нагрузкалар оширилади, сўнгра янги оширилган талаблар орқали келиб чиқарилган мослашув жараёни йўлга қўйилади. Агар машғулотдан машғулотга ёки белгиланган машғулотларнинг бир сериясидан бошқа сериясига нагрузка ортираверилса нагрузканинг умумий ҳажмини юқориликка кўра, эртами-кечми барибир организмнинг имконияти ва унга қўйилаётган талаблар орасида узулиш содир бўлади. Бунга йўл қўймаслик учун нагрузкани умумий ҳажмининг тўлқинсимон «кўтариш» ва "пасайтириш"ларни қўллаб нисбатан кечроқ мослашувчи организмдаги ўхшаш ҳолатни вужудга келтиришимиз лозим.

Юқламанинг ҳажми ва интенсивлиги, бошқачасига, жисмоний ишнинг микдорий йиғиндиси ва унинг зўриқиш билан бажарилиши даражаси орасидаги зиддият бирварақайига маълум чегарага, қиррага эгаллиги билан ифодаланади.

Ҳажмнинг кейинчалик оширилиши машқнинг ёки машғулотнинг интенсивлиги, стабиллашув, сўнгра унинг пасайиши билан боғлиқ ёки унинг акси бўлиши мумкин: Зарур бўлган

даражада интенсивликни ошириш учун қайсидир этап давомида стабиллаштириш ва нагрузка ҳажмини оширмасликка тўғри келади.

Бирок, жисмоний тарбия жараёнида ҳажм ҳамда интенсивликни умумий тенденциясини ошириб бориш бир оз ушланишига тўғри келади, бўлмаса, жисмоний сифатларнинг доимий ва ҳар томонлама ривожланишини таъминлаб бўлмайди. Бу қарама-қаршилик нагрузка динамикаси ёрдами билан ҳал қилинади. Ҳар бир тўлқин вақти билан бир-бирига тушмайдиган ҳажм динамикаси ва интенсивлик динамикаси ажралгандек бўлади. Бошланишида агар вақтнинг катта бўлаклари хусусида гапирилганда (ҳафта ёки ой назарда тутилади) нагрузкаларнинг ҳажми нисбатан кўпайтирилиши содир бўлади; бунда интенсивликнинг темпи унчалик оширилмайди. Сўнгра маълум даражадаги стабиллашувдан сўнг ҳажм қисқартирилиб, интенсивлик шу этап учун энг юқори даражада кўтарилади. "Тўлқинларнинг ҳажм ва интенсивлиги пасайиши" — енгиллашган яқунловчи дақиқа ҳисобланади. Сўнги тўлқинлар худди шу тузилишда бўлади. Лекин нагрузка ўсишининг умумий тенденцияси юқори даражада ўтади.

Бу тенденция кўп йиллик машғулотлар давомида сақланади, маълум вақт ўтиши билан у умумий тенденция бўла олмай қолади (функционал,

адаптация имкониятлари кучли пасайишининг кучайишининг ҳисобига) ва йиллик машғулотларнинг айрим этаплари рамкасида қўлланилади. Шундай қилиб шу кунгача нагруканинг умумий динамикаси кўп йиллик аспекти "тўлқинсимон" тарзда қўлланилиши амалиётда кўпроқ кузатилмоқда.

Нагрукаларнинг тўлқинсимон оширилиши - ҳафталик, ойлик, йиллик фон асосида бўлиб, унга ҳам тўғри чизикли, ҳам поғонасимон шаклдаги нагрукаларнинг фонидан фойдаланиш жисмоний тарбиянинг турли этапларидаги конкрет вазифаларнинг ҳал қилиниши шароити билан боғлиқ. Нагрукани тўғри чизик бўйлаб оширишда, умумий даражаси нисбатан юқори бўлмаган нагрукалар ва айниқса, аста-секинлик билан ишга тортишда қўлланилади. Поғонама-поғона динамика юқоридагининг акси, бажарилган ишлар базасида шуғулланганликнинг ошишини стимуллаштириш вазифаси ҳал қилади.

7.Услубий принципларнинг ўзаро алоқаси

Жисмоний тарбия принциплари хусусида айтиб ўтилган фикрларни диққат билан таҳлил қилсак, уларнинг мазмуни б'ирбири билан шундай туташган бири-бирига сингиб кетган ва ҳатто ўзаро мослашиб кетганлигини кўришимиз мумкин. Бунга ажабланмаса ҳам бўлади, чунки уларнинг барчаси бир жараёни айрим ажратилган томонлари ва қонуниятларини ифодалайди, моҳиятига кўра улар алоҳида, лекин шартли равишда алоҳида аспектдаги принциплардек ифодаланади.

Онглилик ва фаоллилик принципи жисмоний тарбиянинг бошқа барча принципларининг амалга оширилиши умумий шартлари тарзида қабул қилиниши мумкин. Чунки, шуғулланувчиларнинг ишга онгли ва актив муносабати ўқув материални кучига ярашалилигига, эгалланган билим, малака ва кўникманинг пухталиги, аввалгиларининг кейингиларига боғланиши ва ҳоказолар билан характерланади. Бошқа томондан, шуғулланувчиларнинг актив фаолияти орқали белгиланган мақсадга олиб бориши, кўргазмалилик, кучига ярашалилик, индивидуаллаштириш, системалилик, талабларни аста-секинлик билан ошириш принципларидан келиб чиқса, ҳақиқатдан ҳам онгли деб қабул қилинади.

Кучга ярашалилик ва индивидуаллаштириш принципларини ҳисобга олмасак, машғулотларнинг кетма-кетлиги ва нагруканинг оширишнинг рационал йўллари танлай олмаймиз. Ўз навбатида, кучига ярашалилик чегарасини белгилаш системалилик ва талабларни ошириш принципи асосида амалга оширилади бундан келиб чиқадики, кўрсатилган принципларнинг ҳеч бири бошқаларини инкор қилиш билан тўлалигича амалиётга тадбиқ қилинмайди. Уларнинг ўзаро бирлиги асосида ҳар бирининг таъсир доираси тарбия жараёнига қўшилган самарани бериши мумкин.

Талабалар учун саволлар.

- 1.Таълим жараёнида онглилик ва фаоллилик намоён булиши.
- 2.Таълим жараёнида кўразмалилик принципи намоён булиши.
- 3.Кучига ярашалилик ва индивидуаллаштириш услубий принципи нима.
- 4.Мунатазамлилик услубий принципи
- 5.Такрорийлик ва вариациялаш шаклини ўзгартириб қўллаш принципи

6 .М. Периш схемасида кандай жараён амалга оширилган.
7.Жисмоний нагрузка ва дам олишнинг рационал навбатлашуви жараёни.

Фойдаланилган адабиётлар

Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида, Вазирлар маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги 271-сонли қарори.

Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш давлат дастури Концепцияси. Вазирлар маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги қарорига илова.

Каримов И.А. «Ўзбекистон келажаги буюк давлат» Т., Ўзбекистон, 1992.

Каримов И.А. «Биздан озод ва обод Ватан қолсин» Т., Ўзбекистон, 1994.

Каримов И.А. «Баркамол авлод орзуси», «Шарқ» нашриётматбаа концерни бош тахририяти, Т., 1999.

Умумий ўрта таълимнинг Давлат таълим стандарти ва ўқув дастури, «Шарқ» нашриёт—матбаа концерни бош тахририяти, Тошкент, 1999.

Абдумаликов Р., Юнусев Т.Т. ва бошқалар. «Ўзбекистонда жисмоний тарбия таълимининг ривожланиши», методик тавсиянома. Т., ЎзДЖТИ, 1992.

Саркизов-Сиразини И.Н. «Тансиҳатлик — туман бойлик», Т., «Медицина», 1966.

Раджабов СР., «Педагогические исследования и пропаганда педагогических знаний», Т., «Ўқитувчи», 1977.

Рихсиева О.А. «Абу Али ибн Сино о роли физических упражнений в сохранении здоровья человека», Т., «Ўқитувчи», 1982.

Кошбахтиев И.А. «Основы оздоровительной физкультуры молодежи», Т., 1994.

Турсунов У., «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси», ўқув кўкулланма, Кўкон, 1992.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси, дарслик, таржима, Т., «Ўқитувчи», 1967.

Ф. Хўжаев, Т. Усманхўжаев. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия, ўқув кўлланма. Т., "Ўқитувчи", 1996.

А. Абдуллаев. Жисмоний тарбия воситалари. Ўқув кўлланмас. Фарғона, 1999.

9.МАВЗУ: ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАЪЛИМНИНГ УСУЛИЯТЛАРИ

РЕЖА:

1.Сўздан фойдаланиш усулияти

2.Харакатяи кўрсатиш орқали хис килдириш усулиятлари

3. Амалий усулиятлар

Жисмоний тарбиянинг ўқитиш предмети сифатидаги махсус билим ва ҳаракат фаолиятлари ўқитувчидан ўқитишга хос маълум усуллар ва усулларни билишни талаб этади. Таълим (ўқитиш)нинг усулларлари кўп бўлишига қарамай уларнинг ҳеч бири универсал эмас. Таълим усулларининг тавсифини билиш бу услублар таркибидан қулайини танлаб олишга, ўқитиш вазифаларини ҳал қилиш учун нисбатан самаралиларини ажратиб олишга имкон беради.

Ўқитиш жараёнининг турли шароитда, турли хилдаги шуғулланувчилар билан кенг доирадаги вазифаларни ҳал этиш имкониятини берадиган ва тарбиячи ёки мураббий кўллайдиган фаолиятни усул деб аташ қабул қилинган бўлади. Масалан: кўргазмалилик билан ҳаракат фаолиятлари билан таништириш, уларни турли ёшдаги ўқувчилар, катталарда такомиллаштиришдек турли хилдаги таълим вазифаларини осон ҳал қилишда фойдаланиш мумкин.

Усул — бу педагогнинг шундай таъсир фаолияти, ўқитишнинг қандайдир маълум бир шароитда таълимнинг хусусий вазифаларини (ёки ўша вазифаларни бирор қисмини) осон ҳал этиш учун қўлланилади. Масалан: машқни ўқувчига ёнламасига-ўзи ён томони билан туриб кўрсатиши ўқувчига тўғри туриб кўрсатгандан яхшироқ самара беради. Тушунча осон ҳал бўлади.

Ҳар бир методнинг турли хил методик усуллари бўлиши мумкин. Улар сон-саноксиз даражада кўп бўлиб, маълум вақт мобайнида айримлари йўқ бўлиб кетса, айримларининг кўринишлари ўзгаради, ўқитувчининг ижодий изланиши, фаолияти натижасида янгилари ҳам вужудга келиб, амалда қўлланилади. Кўпинча ўқитиш даражасига хос методик усуллар ҳажмини ўқитувчи, мураббийни кўпроқ билиши уларнинг фаолиятига баҳо беришда муҳим роль ўйнайди.

Тажрибасиз ўқитувчиларда баъзан усул — методик усулнинг ташқи аломатларини ўзида мужассамлагандек кўриниши мумкин. Масалан: айрим машқларни бўлақларга ажратиб ўргатиш уларнинг тизимини ярата олмасликка олиб келади, натижалар кутилгандай бўлмайди. Бу усул кўп ҳолда методик усулга ўхшаш бўлади. Аслида у янги ҳаракатни ўзлаштиришда қўлланиладиган асосий усуллардир.

Таълимнинг усулларига қўйилган умумий талаблар. Ҳар қандай конкрет ҳолатда у ёки бу усулларни мақсадга мувофиқ ҳолда қўллаш қатор талабларга риоя қилишни тақозо этади:

1. *Усуллар албатта илмий асосланган бўлишлиги (олий нерв фаолияти) мувофиқлиги.* ,

2. *Қўйилган вазифага ўқитишнинг усулларини мувофиқлиги.*

Вазифаларнинг олдиндан аниқ белгиланмаслиги таълим усулларини тўғри танлаш имконини бермайди. Мисол, дарсада "қозёл"дан оёқларни кериб таяниб сакрашни ўргатиш (ўқитиш) вазифаси қўйилган бўлса, усулларни танлаш мумкин бўлмай қолади (бўлақларга ажратиш билан ва ҳаракатни тўла бажариш билан ўқитиш методларига таяниш мумкин ҳолос). Нисбатан аниқ вазифа, масалан, "қозёл"дан оёқларни кериб сакрашда қўллар билан "депсиниш"ни ўргатиш қўйилса, машқни бўлақларга ажратиш билан ўргатиш усулини қўллашга имконият пайдо бўлади.

3. *Таълим усулларини ўқитиш жараёнида тарбиялаш характерный шакллантириши.* Ҳар бир танланган усул айнан шу ҳаракат фаолиятини ўқитишнинг фақат эффектини таъминлаш нуқтаи назаридангина баҳоланмай, тарбия вазифалари позицияси талабига қараб ҳам баҳоланиши зарур.

4. *Усулиятларнинг қўлланиши таълим тизимидаги барча принципларнинг мувофиқлиги ва амалда қўлланилишига таянишига лозимлиги.* Усулиятни алоҳида олинган прицип билан алоқасини бир томонлама изоҳлаш ва уни тушунтиришга йўл қўйиб бўлмайди. Масалан: агар ўқитувчи кўрсатиш усулиятини қўллаган бўлса, уни кўргазмалилик принципига тўла риоя қилаётир деган хулосамиз нотўғри бўлади. Маълумки, бу принцип қатор усулиятлар тизими орқали қўлланилади.

5. *Ўқув материалининг хусусиятларининг мувофиқлиги.* Ўқитиш методлари маълум даражада бўлсада жисмоний машқларни турларига боғлиқ бўлиб, айрим ҳолларда фақат сўз билан ифодаланишнинг ўзи кифоя қилса, нисбатан қийин вазифаларни ҳал қилишда эса кўрсаткиш усулиятини ҳам қўллаб туришга тўғри келади. Уйналадиган машқлар, гимнастика, спорт ва туризм тарзидаги машқларни ўқитиш ўзининг хусусий усулиятларига эга эмас. Жисмоний тарбия усулиятлари жисмоний машқларнинг барча турлари учун бир хилдир. Шу билан бирга бу турларнинг ҳар қайсиси қандайдир даражада бўлсада, бир хил усулиятнинг усуллардан фойдаланишга йўналтирилган бўлиб бошқаларидан

нисбатан озроқ фойдаланилади. Бундай қарамлилик қанчалар кам бўлса ўқитиш натижаси шунча яхши бўлади.

6. *Ўқувчилар индивиди ва гуруҳни тайёргарлигини мувофиқлиги.* Масалан, айрим ҳаракат фаолиятларини ўзлаштиришда яхши тайёргарликка эга ўқувчилар учун қисмларга ажратиб ўргатиш методини қўллаш мақсадга мувофиқ эмас, нисбатан тайёргарлиги мавжуд бўлганлари учун эса бу ҳаракат фаолиятни эгаллашни йўлланма берувчи машқлар билан бошлаш лозим бўлади. Сўз билан ифодалаш усулиятидан фойдаланишда ўқувчиларнинг умумий билимлари даражаси бир мунча юқори бўлса ўрганиш жараёни осон кечади. Масалан: "вираж" бўйлаб югуришни тушунтиришда уларни физика соҳаси бўйича билимига таянишимизга тўғри келади ва ҳ.к.

7. *Ўқитувчининг индивидуал хусусиятлари ва имкониятларийти мувофиқлиги.* Албатта, ҳар бир педагог таълимнинг барча усулиятларини тўла ҳажмда эгаллаган бўлиши, баъзи ўқитувчилар айрим усулиятларни яхши, айримларини эса яхши билмайдилар. Жисмоний тарбия жараёнида ўқитувчининг бундай хусусиятларни ҳисобга олишга тўғри келади. Агар маълум ҳолатда икки хил усулиятдан бир хил натижа чиқиши аниқ бўлиб қолса, албатта, ўқитувчи ўзи пухта билган усулиятни қўллаши лозим.

8. *Машғулотлар шароитининг мувофиқлиги.* Масалан, мактабдаги дарсларда тирмашиб чиқишга ўргатиш фақат бир ёки икки аркон билан амалга оширилса, ҳаракатни бир бутунлигича тўла ўргатиш усулиятдан фойдаланиш самара бермайди чунки машғулотнинг зичлигига путур етади. Сўздан фойдаланиш методида ўқитувчи залнинг акустикасини ва спорт майдонининг сатҳини ҳисобга олмася ўзи учун қўшимча ноқерак муаммоларга дуч келади.

9. *Усулиятларнинг турли хилларидан фойдаланиш талаби,* Усулиятларнинг ҳеч қайсиси бири гегемон, етакчи ёки универсал бўла олмайди. Уларнинг барча турларидан фойдаланиш, таълимнинг самарасини оширади. Ҳар бир усулиятнинг ўзига хос яхши томондари бўлишини эътибордан соқит қилиб бўлмайди. Улардан саводсизларга *фоизланчинкнт* оқибати яхши бўлмайди. Самара бераётган усулиятлар бошқа пайтда умуман яроқсиз, ҳатто зарарли ҳам бўлиб қолиши мумкин. Шунинг учун педагогика жараёни таълимнинг усулиятларидан мақсадга мувофиқини танлай билишни тақозо этади. *Кўрсатиш тушунтириши билан, ту-лунтиришини кўрсатиши билан*

ифодалаш, тузатишлар

кўрсатмалар ва ҳоказолар билан қўшиб олиб борилган ўқувтарбия жараёни амалиётда ўз самарасини тез кўрсатади. Шуғулланувчиларнинг барчаси учун ярайдиган, таълим шароитининг барчаси шароитига мое келадиган усулиятлар умуман йўқ десак хато қилмаган бўламиз. Амалиётда қайси бир усулиятни универсал метод сифатида юкори баҳоласак, уни барча ўқитувчи қўллай бошлайди, бу ўз навбатида, ўқитувчи ижодкорлигини чегарашб қўяди, ўқувчининг барча имкониятларидан фойдаланиш имконини бермайди. Бу фикр П.Ф. Лесгафт томонидан образли тарзда ифодаланган: "айтиш мумкинки: "Усул-бу мен". Усул шундан иборатки, билимли, тушунадиган ўқитувчи ўз ишини ўзи олиб бораверади".

Таълим усулиятларини тавсифи. Ўқувчиларнинг билимларини ошириш, малака ва кўникмаларни эгаллаш учун таълим методлари уч гуруҳга ажратилади. Ҳар бир гуруҳ бир неча хил методларни ўз ичида мужассамлаштирган. Мужассамлаштирилган усулиятларни жисмоний тарбия таълими жараёнидаги ўрнига кўра сўздан фойдаланиш, кўргазмали ҳис қилиш ва амалий усулиятлар деб гуруҳланади ва улардан педагогик жараёнда кенг фойдаланилади.

Ўқитишнинг усулиятлари

I

Сўздан фойдаланиш усулиятлари	Кўргазмали ҳис қилиш усулиятлари	Амалий усулиятлари	
Ҳикоя Ифодалаш Тушунтириш Сухбат Муҳокама Топширик Кўрсатма Бахрлаш Буйрук	Кўрсатиш, намойиш этиш, плакатлар, Кинограммалар, доскага бўр билан чизиш, ўқувчиларни ўзи чизгани, макетлар, моделлар, ранг ва товуш сигналлар	Катъиян ва қисман регламентлаштириш ва бутунлигича тўла ургатиш	Уйин ва мусобақа

Усулиятларининг мавжуд уч гуруҳи орқали ўзлаштирилган фаолияти билан организмнинг турли анализаторлири тизими

ердамида таништириш таъминланади: ўқувчи эшитади, уқади, ўзи ҳаракат жараёнини ҳис қилади. Ишга иккала сигнал системаси жалб қилинади. Ҳаракат фаолиятини ўқитишда амалий усулиятлар мух.им аҳамият касб этади. Биринчиси иккинчисига пойдевор қўйса, уни куриб битириш — яъни ҳаракат фаолиятининг ижроси ўйин ёки мусобақа усулияти орқали амалга оширилади.

1. Сўздан фойдаланиш усулияти

Ўқитувчи ўз фаолиятини асосан сўз ердамида (конструктивлик, ташкилотчилик, изланувчанлик орқали) амалга оширади, шунингдек ўқувчилар билан ўзаро мулоқат ва муносабат ўрнатади. Сўз таълим жараёнини фаоллаштиради, айтарли тўла ва аниқ тасаввурнинг шакллантиради,

таълимнинг вазифасини чуқурроқ ҳис қилиш ва фикрлашга ёрдам беради. Сўз ердамида ўқитувчи ўқув материалдан фойдаланади, унинг ўзлаштирилиши натижасини баҳолайди ва таҳлил қилади, бу билан ўқувчини ўз-ўзини баҳолашга ўргатади. Ва ниҳоят, сўз бўлмаганда, ўқитувчи таълимнинг барча жараёнига хос ҳолатларни, ўқувчининг хулқи юриш-туриши ва бошқа шу ўхшаш жараёнларни бошқара олмаган бўлар эди.

Шундай қилиб, ўқитувчи сўзнинг икки функциясидан фойдаланиш имконига эга: биринчиси - *сўзнинг маъноси* орқали ўқитилаётган материалнинг мазмунини ифодалаш; иккинчисидан *эмоционаллик* - ўқувчининг ҳиссиётига таъсир этиши функциялари.

Сўзнинг маъноси ҳаракат вазифасини ҳал қилишда ўқувчилар учун уни мазмунини тушунарли ифодаладиган бўлсин. Б.А. Ашмарин куйидаги услубий тавсияларни таклиф этади.

1. *Сўз маъносининг мазмуни* ўқувчилар хусусиятлари ва таълим вазифаларига мувофиқлашган бўлиши; Янги ҳаракат фаолиятини ўзлаштиришдан аввал дастлабки тушунтиришдан фойдаланиш, бу билан ҳаракат фаолияти асосини англаш ва сўзнинг ҳаракат техникасини деталларини баён қилиш ва унга тушуниб етиш.

2. Сўздан фойдаланган ҳолда *ўзлаштириладиган ҳаракат фаолиятини фойдасини тушунтириши*. Масалан, болалар тирмашиб чиқишнинг эркин усулини бир оз билганликлари сабабли, ққпинча координация талаб қиладиган уч усул билан тирмашиб чиқишни ўрганиш хоҳиши пасайиши юз беради. Тушунарли

тарзда бу усулнинг афзалликлари тушунарли сўзлаб берилса, ўзлаштиришга салбий муносабатни йўққа чиқариш мумкин.

3. Сўзнинг *ҳаракат фаолиятидаги* алоҳида ҳаракатларнинг ўзаро боғлиқлигини аниқлашдаги зарурлиги. Айниқса, йўлланма берувчи машқларни бажаришда буни ёддан чиқармаслик лозим. Бундай машқлар айтарли эмоционал бўлмай, уларни ўзлаштириладиган асосий ҳаракат фаолиятлари билан боғлиқлигини англаш кераклиги талаб қилинади.

4. Ўқитувчининг машқ техникаси асосини тушунтиришдаги нутқига катта аҳамият бериш, асосий зўриқиш талаб қилинадиган дақиқаларини эслатиш. Одатда бу мақсадда кўрсатма айтиш тарзидаги ифода ва иборалар ("қўлларни", "бошни", "алеоп". ва ҳ.к.лар)дан фойдаланилади.

5. Сўз образли бўлиши кераклиги. Образ воситасида ифодалаш машини кўрғазмалилигини оширади ва ўқувчиларга фаолиятни анча тушунарли қилади. Ўқувчилар билимлари ва ҳаракат тажрибасини ҳисобга олган ҳолда, ўқитувчи қўйилган вазифаларни бажариш билан боғлиқ бўлган керакли деталларга ўқувчи диққатини қаратади мумкин.

6. Ўқувчиларга хали автоматлашмаган ҳолда бажараётган ҳаракатлари ҳақида (тузатишга тўғри келиб қолган пайтлардагиси бундан мустасно) гапириш мақсадга мувофиқ эмас. Ўқитувчи ўқувчининг автоматлашган ҳаракатлари ҳақида гапирса, ўқувчи ижро вақтида ҳаракатни ўша фазалари устида ўйлайди, натижада автоматлашган ҳаракатлар таркибида узилишлар содир бўлади.

Сўзнинг *эмоционаллик* хизмати ўқув ва тарбиявий вазифаларни ҳал этишда муҳим аҳамиятга эга. Эмоционал жиҳатдан ранго-ранглик сўзнинг таъсир кучини оширади ва маъносини тушунарли қилади. У ўқитувчининг ўз фанига, ўқувчига бўлган муносабатини билдиради, ўқувчи қизиқишини оширади, ўзининг ютуғига ишонтиради қийинчиликларни енгиш учун ишонч

туғдиради.

Умумий педагогика жараёнида сўздан доимо фойдаланилади. Жисмоний тарбия жараёнида уни қўллаш ўзига хос мазмуни ва услубий хусусиятлари билан ажралиб туради.

Айтиб бериш (хикоя) Ўқувчи фаолиятини ўйин тарзида ташкиллаш учун кўпинча ўқитувчи томонидан айтиб бериш қўлланилади.

Сўз билан ифодалаш — бу ҳаракат фаолияти ҳақида тасаввур ҳосил қилиш уеули бўлиб, фаолиятнинг характерли белгилари сўз орқали саналади, нима қилиш лозимлиги

тушунтирилади, нима сабабдан айнан шундай қилиш зарурлиги гапирилади. Ундан ўқувчининг ҳаракат тажрибаси ва билимига асосланиб дастлабки - бирламчи тушунча ҳрсил қилиш ёки энг содда ҳаракатларни ўзлаштиришда фойдаланилади.

Тушунтириш - ҳаракат фаолиятларига онгли муносабатнинг муҳим усуллари билан бири бўлиб, у "нима учун?" деган асосий саволга жавоб беради.

Сухбат — бир томондан, фаолликни оширади, ўз фикрини айтиш малакасини шакиллантиради, бошқа томондан, ўқитувчига ўз ўқувчиларининг билиш, бажарилган ишни баҳолаш учун ёрдам беради. Сухбат фақат ўқитувчининг ўқувчиларга берган саволлари ва уларга ўқувчиларнинг жавоблари ёки ўз Дунекарашларини эркин гапириб бериш, ўртага ташлаш тарзида амалга оширилади.

Муҳокама — бирор вазифани аниқ ҳал қилиб бўлинганидан сўнг ўтказилиши билан сухбатдан фарқ қилади. Муҳокама ўқитувчи томонидан ўтказилса, бир томонлама ўқувчилар иштироки билан ўтказилса икки томонлама бўлди деб айтиш мумкин.

Топшириқ — дарс олдидан вазифа қўйиш ёки дарс давомида хусусий вазифа қўйиш тарзида берилади. Вазифанинг биринчи шакли шу билан характерланадики, ўқитувчи бирданига вазифани бажаришнинг бир неча усуллари топшириқ тарзида тушунтирилади. Ўқувчиларга эа фақат талаб қилинганларни бажариш вазифаси қолади холос. Топшириқни иккинчи шакли ўқувчилар учун нисбатан қийинроқ бўлиб, улар ўқитувчидан вазифани фақат ифода тарзида оладилар, уни ҳал қилиш, ечишни мустақил қидиришга мажбур бўладилар.

Баҳолаш ҳаракат фаолиятининг бажарилишининг таҳлили натижасидир.

Кўрсатма — қисқалиги билан ажралиб туради ва сўзеиз бажаришни талаб қилади. Бу ўқувчи диққатини фақат вазифани бажариш лозимлиги ва бир вақтнинг ўзида уни бажариш мумкинлигига қаратади ва ўқувчининг ишончини ошириш учун хизмат қилади. Кўрсатма орқали ўқувчи вазифани ҳал этишнинг аниқ мўлжалини, шунингдек, ҳеч бир асослашеиз хатоларни тузатиш усуллари олади.

Команда — жисмоний тарбия жараёнидаги хусусий ва энг куп тарқалган сўздан фойдаланиш усулияти. У фаолиятни сўзеиз бажариш, ҳаракатни тугатиш ёки темпни ўзгартиришнинг буйруғи шаклидир. Сафдаги командалар (армияда, дарсда,

тренировка ва бошқа машғулотлардаги), ҳакамликдаги махсус реплика (сўз лашлашулар, старт олиш командалари ва бошқалар тарзида учрайди. Мактабгача ёшдаги болачарда командалар қўллаилмайди, Кичик мактаб ёшдаги брлаларда эса командалар чекланган бўлади. Командаларнинг самарадорлигига сўзни зарур урғу билан талаффуз эта билиш, нутк ва ўқувчилар ҳаракати ритмини ҳис қила олиш ва ривожлантириш, овознинг

оҳангли ва кучи, уни турлича ўзгартира олиш қобилияти, қадди қомати, кўлланининг ифодали ҳаракатлантира олиши ҳамда ўқувчиларнинг интизомига юқори даражадаги таъсир этадиган воситалардандир.

Санок, — керак бўлган ҳаракат темпини йўлга қўйишда фойдаланилади. У бир неча усуллар орқали амалга оширилади; овоз билан ҳисоблаш ("бир! икки, уч, тўрт!"), бир бўғинли сўзлар қушиб санаш ("бир-икки-нафас олинг!") ва ниҳоят, турли хилдаги қўшиб санашлар, қарсак, ритми овоз бериш ва ҳ.к.

2. Ҳаракатни кўрсатиш орқали ҳис қилдириш усулиятлари

Бу гуруҳдаги усулиятлар шуғулланувчиларга ҳаракат фаолиятини бажарилишни кўриш ва эшитиш орқали таъминлайди. Кўриш, бажарилаётган пайитдаги эшитиш ҳам шуғулланувчиларда ҳаракат фаолияти ҳақида ҳар томонлама кенг тасаввур ҳосил қилади, бу назбатдаги такрорлаш учун тахминий асосни кенгайтиради. Кўргазмали ҳис қилдириш нисбатан чуқурроқ, тезроқ ва пухтароқ узлаштиришга имконият беради, ўзлаштирилган ҳаракат фаолиятига кизиқишни орттиради. Болаларни ўқитишда кўргазмали ҳис қилдиришда муҳим роль ўйнайди. Чунки уларда тақлид қилиш, гирик мисолларга бевосита ижроти кўришга интилиш жуда кучли ривожланган.

Кўрсатиб ҳис этириш шундагина қўл келадиги, қачонки, машқни ижросини кўриш орқали қабул қилинаётган ҳаракат фаолияти структураси тушунарли ва ўқувчи онгига етган бўлса, улар таълим жараёнидаги фаол ва самарали фаолиятга туртки зулади. Агарда шуғулланиш жараёни жонсиз, фаолиятлар иомигагина бажарилйши мумкин, бунда ўқувчилар пассив ижрочиға айланади. Натижада ўрганувчи ўзининг ҳаракат фаолиятини таҳлил қилишда ҳаракат қилмай, диққат эътиборини ҳаракатнинг ташқи томонига кўринишига қаратади холос, бу ўз навбатида, психик жараёнларнинг активлигини пасайтиради, фикрлашнинг бир томонлама бўлишига олиб келади.

Ҳаракат фаолиятининг ўқитувчи (ёки ўқувчи) томонидан намоиш қилиниши жисмоний тарбия таълимида зарурий кенг тарқалган усулиятлардан ҳисобланади.

Ўқувчининг онги унга кўргазмали сингдирилганига тақлид қилиб ўрганиш таҳлил қила олиш қобилиятига боғлиқ. Агар ўқувчи кўрганини таҳлил қила олса ва у таҳлилга ўргатилган бўлса, унда тақлид қилиш ўқувчининг билими, ўзлаштириш қобилиятини ўсиши учун самарали усуллардан бириға айланади. Ўқитувчининг сўзсиз тақлид қилиш "кўргину бажар" принципи асосида ўқитиши, қурган машқни бажарилишини тушунмай, фикрламай мантиқсиз такрорлашга айланади. Натижада ўқувчи ўқитувчиси кўрсатганини кўр-кўрона бажарадиган, ҳаракат фаолиятларининг асосий қонуниятларининг англамайдиган ижрочиларига айланиб қолишиға йўл қўймаслик лозим.

Кўрганига тақлид қилиш асосан ўқувчининг ёши ва жисмоний тайёргарлиги даражасига боғлиқ. Кичик мактаб ёшидаги болаларда тақлид қилишға интилиш, синчковлиги, кизиқувчанлиги орқали содир бўлади (асосан, катталарға ўхшашға уриниш), катта мактаб ёшидаги болаларда эса ҳаракат фаолиятиға онгли муносабат, ҳаракат техникасини тушуниб, осонроқ ва тезроқ эгаллашға интилиш асосида содир бўлади.

Кўрганига тақлид қилишнинг самарадорлиги тўрт факторига боғлиқ:

1) ўқувчиларнинг тақлид қилишға тайёрлиги, уларнинг тайёргарлиги даражасининг тақлид қилинадиган объектнинг ўрганишдаги кийинчилигиға

мувофиклиги, шунга кўра, жисмоний машқ ижроси қийинлиги шундай даражада бўлсинки, уни эгаллаш учун ўқувчидан фақат максимал зўриқиш талаб қилинсин;

2) ўқувчиларнинг тақлид объекти ҳақидаги тасаввурларини тўлалиги;

3) ўқувчида қизиқишга сабаб бўладиган тақлиднинг таълимга хос туб мотиви учун имкон яратиш, уни моҳияти даражасини фарқлай билаш;

4) ўқувчини тақлидга хоҳиши, кузатаётганини актив такрорлаш (В.В. Белинович, 1958).

Жисмоний машқни кўрсатиш учун қўйиладиган методик талаблар:

а) ўрганилаётган ҳаракат фаолиятини ижодий такрорлашга имконият очиш мақсадида кўрсатишни коментария қилиш билан олиб бориш;

б) кўрсатиш пайитида ўқувчиларнинг ўқитувчининг эмоционал ҳолатига тақлид қилишини эътибордан четда қолдирмаслик орқали таълим жараёнига муносабатни шакллантириш муҳим аҳамият касб этади.

Кўрсатишниинг мазмунини ўқитиш вазифалари мазмунига мувофикдиги:

а) кўриши орқали тўла тасаввур ҳосил қилиб, машқни такрорлай билиш, кўрса-ю ҳаракатини бажара олмаса талхлимда Самара, бўлмайди;

б) ҳаракат фаолиятини эгаллаш, ўрганишни кўрсатиш талаб этилса, машқ техникасининг ижроси кўрсатувда ишдивидуаллаштирилиши ва спорт маҳоратини юқори даражада ифодалайдиган бўлиши лозим;

в) ўқувчи диққатини алоҳида ҳаракатларга ва акцентлаштирилган зўриқишларга қаратиш лозим бўлиб қолса, кўрсатишда машқнинг айнан ўша жойлари такрорий, урғу бериб, секинлаштирилиб намоён қилинади, аниқ бўлмаган, палапартиш кўрсатишларга йўл қўйилмаслиги, ижро эса ўқувчилар томонидан намуна сифатида қабул қилиниши керак бўлади.

Жисмоний машқни ўқувчи томондан кўрсатишга қуйидаги ҳолларда рухсат берилиши мумкин:

а) ўқитувчи саломатлиги ёмонлиги туфайли ҳаракат фаолиятини кўрсата олмаса;

б) кўрсатишда ўқитувчи имкони бўлмай ноқулай ҳолатда қоладиган ҳолатда луриб қоладиган бўлса (масалан, боши ерга қараб ёки ўқувчиларга орқаси билан туриб қолса);

в) ўқитувчи ўқувчида ҳаракатни бутунлай бажариб бўлмайди деган фикр тўла онгига еингиб қолганини сезган тақдирда уни йўқотиш учун;

г) ўқувчи мисолида машқ ижросини индивидуаллашган техникасини намойишкорона бажариш керак бўлиб қолган тақдирда.

Кўрсатишда ўқитувчи шундай низомга риоя қилиши керакки, у барча ўқувчиларга раҳбарлик қила олеин (юқорироқда туриб бутун бажарилишини кўришни турли томондан кузатиш имкониятига эга бўлсин, синфни назоратда тутиш), ўқувчилар машқни фақат бир томондан эмас (масалан, ён профилда оёқларни буқиш ёзишнинг кўриниши қандай бўлади ва ҳ.к.) кўрсата олеин.

«Бундай бажариш керак эмаслигини кўрсатиш»ни ўқитувчи томонидан намойиш қилишга рухсат бериладиган ҳолатлар: ўқувчи бажарилган машқга танқидий қарашни билса; ўзларининг ҳаракатларини таққослаш солиштириш малакасига эга бўлса; машқни таҳлил қила оладиган бўлганларида; кўрсатишни ишонтирадиган тушунтиришлар билан олиб бора олса ва ўқувчини танқид, масҳара қилиш мақсадида бўлмаса. "Ойнада" аксини кўргандек кўрсатувлар фақат содда ҳаракатлар, асосан, умумий ривожлантирувчи машқларни кўрсатишда қўлланилиши тавсия этилади. Қийин ҳаракатларни бу усулда кўрсатиш қоидага кўра ижронинг табиийлигини, енгиллигини йўқолишига

олиб келиши амалиётда исботланган.

Кўргазмали куролларни намойиш қилиши. Ҳаракат фаолиятини предметли тасвирини ҳис қилиш учун қўлланилади. Намойиш қилиш кўрсатишдан кўра қулайликга эга ва керак бўлса диққатни статик ҳолатларга, фазаларнинг алмашилишига қаратиш имконияти мавжуд бўлади. Намойиш педагогик вазифа билан қанчалар аниқ боғлиқ бўлса, уни дидактик аҳамияти шунчалар ортади. У қўшимча усул бўлиб қўлланилаётган у ёки бу методни тўлдириш учун хизмат қилади. Кўргазмали курол ўзининг ўлчови, шакли, ранги, ўз элементлари жойлашишининг зичлиги билан ўқувчи томонидан жадвални қабул қила олиш принципларини ифодаласин, турлича кўргазмали куролларнинг ҳар бирини намойиш қилинишида риоя қилиниши лозим бўлган айрим усулият қоидаларга бўйсунсин.

Плакатлар ҳаракат ҳрлатини кўрсатишда бажаришда урғу берадиган қийин жойларни ўзида акс эттириши, ўқувчи диққатини чалғитадиган элементлардан холи бўлиши зарур. Айниқса, мазмунига кўра фаолият таркибидаги ҳаракатлар кетма-кетлигини бир вақтнинг ўзида акс эттирган плакатларнинг киммати юқори бўлади.

Намойиш қилиш — ўқувчилар томонидан материални қабул қилишга шароит яратиши зарур: биринчидан, болаларда кузатиладиган предметга қизиқишни шакллантириши; иккинчидан, уларнинг диққати таълимнинг аниқ вазифаларига ҳал қиладиган етакчи элементларга йўналтирилган бўлиши зарур. Тушунтириш ва намойиш қилиш вақти ва ҳажмини таълимнинг вазифасига бўйсундириш керак бўлади. Ҳар қандай ҳолда ҳам кўргазмали ҳис қилиш ўқитувчи саволлари ва ўқувчининг жавобларини натижаларни аниқлаш учун аҳамияти каттадир.

Плакатларни намойиш қилиш техникасининг барча учун бир хил талаблари мавжуд эмас. Улар дарсдан, машғулотдан олдин илиб кўйилади ёки дарс давомида ҳаракат фаолиятининг

зарур бўлган фазалари, элементларини ўқувчилар диққатининг аниқ вазифаларни ҳал қилишга йўналтириб намойиш қилиш учун амалиётда қўлланади. Ўқувчиларни чалғитмаслик учун намойишдан сўнг улар тезлик билан йиғиштириб олиниши ёки жоиз бўлса, қолдирилиши ҳам мумкин.

Доскага бўр билан *чизмалар чизиши* ўқитувчи етарли даражада чиройли чиза олиш қобилиятига эга бўлсагина рухсат этилади. Бу плакатлардан бир оз афзалликга эга бўлиши мумкин, лекин уларнинг ўрнини тўла боса олмайди. Биринчидан, ҳаракат фаолиятини аста-секинлик билан чизаётиб, ҳаракат фазаларини навбат билан алмашилиши, машқ техникасининг асоси, унинг деталлари ҳақида эсда қоларли тасаввурни ҳосил қилиш осон бўлади. Иккинчидан, раем жуда ҳам содда, майда чуйдалардан холи бўлиши мумкин, у ўз навбатида, ўқувчиларни чалғитмайди. Учинчидан, доскадаги раем — намойиш қилишнинг энг оператив методи, дарснинг ҳар қандай дақиқасида қўшимча вақт сарфламай, ўқитувчи ундан фойдаланиши мумкин.

Ўқувчиларнинг ўзларини ҳаракат фаолияти ҳақидаги чизмалари, ўз фикрларини график тарзда ифодалаш, бажара олишни образли қилишни ўйлашга ўргатади.

Жисмли қўлланмалар нисбатан чегараланган дидактик имкониятларга эга. Тўла кўриниши, ёнбошдан, шарнирли моделлари ҳаракатнинг айрим звенолари, гавданинг тўла ҳаракати траекторияси, амплитудасини намойиш қилиш имконини беради.

Кинофильм, барча техник қийинчиликларга қарамай, педагогик

жараёнда жуда катта дидактик имкониятларга эга. Кинофильм ҳаракат фаолияти ижросининг энг юқори спорт маҳорати даражасида, колаверса, уни катталаштириб секинлаштириб, турли плоскостьда, тўлалигича, айрим деталларига акцентни қаратиб куп маротабалаб такрорлаш имконини беради. Кўргазмали ҳис қилишда ҳаракат ҳолатининг тездаштирилган частотада кинога олиш жудда катта аҳамиятга эга, чунки унда оддий кинога олишдагига нисбатан' жуда секинлаштирилган суратлар хреил бўлади. Бу, ўз навбатида, ҳаракатнинг барча деталларини кўриш имконини беради.

Овоз ва рангли сигналлар керак бўлган товушли ва рангли мўлжаллар - ҳаракатни бошлаш ёки тугаллаш (ёки алоҳида ҳаракатлар) учун лозим бўлган темп, ритм, амплитуда ва ҳоказоларни беришда кўл келади. Бу метрономни "уриши" ҳаракатга керакли темп бериш учун, ердаги белгилар,

байрокчалар, улоқтириш ва ҳ.к. Кенг тарқала бошлаган электрон овозли етакчилар, автоматлаштирилган мўлжаллар (мишеньлар), зудлик билан ахборот берувчи махсус қурилмалар таълим жараёнининг самарадорлигига таъсир кўрсатмоқда.

3. Амалий усулиятлар

Бу усулиятлар ўқувчиларнинг ўзларини актив ҳаракат фаолиятларига асосланган. Шартли равишда уларни *икки гуруҳга* ажратамиз: *қатъийан ва қисман регламентлаштирилган* машқ усулиятлари (Б.А. Ашмарин). Улар орасидаги фарқ нисбий. Даражаси ва характери турлича бўлсада, регламентлаш дақиқаси ҳар бир усулиятда ҳам мавжуд. Маълум шароитда турлича кичик гуруҳлардаги (подгруппадаги) икки хил усулият бирлаштири-лиши мумкин. Қисман регламентлаштирилган машқ усулияти ва мусобақа усулияти орқали бир хил ҳаракат фаолияти ўқита-верилиши мумкин.

Қатъийан регламентлаштирилган машқ усулияти ҳаракат шаклини, нагрузка катталигини, унинг ортишини, дам олиш билан тўғри навбатлашувини ва ҳоказоларни регламентлаштириш орқали ҳаракат фаолиятини кўп маротабалаб бажариш билан характерланади. Бунинг натижасида алоҳида ҳаракатларни танлаб олиб, аста-секинлик билан улардан зарур бўлган ҳаракат фаолиятини тузишга имконият яратилади.

Ҳаракат фаолиятини ўзлаштиришдаги бўлақларга (қисмларга) ажратишни тўла ўргатиш усулияти билан бир бирини тўлдириши ва турли шароитга мувофиқ, ўқув вазифаларини аниқ белгилаб ўқувчиларнинг гуруҳли ва индивидуал характеристикасига, таълим этаплари, ўқув материалининг характери ва мазмуни, ўқув воситаларининг сони (жиҳозлар, снарядлар ва бошқалар)га караб қўлланилиши керак. Асосан, бу усулиятдан жисмоний сифатларни ривожлантириш мақсадида фойдаланилади. Машқ белгиланган вақт ичида танланган ҳаракат суръати (темпи), ритми, амплитудаси ҳаракат фазалариний ўзгаришсиз берилган кетма-кетликда олдиндан тузилган дастур асосида бажаришни таказо қилади.

Қисмларга (бўлақларга) ажратиш билан ўзлаштириш усулияти бршланишида ҳаракат фаолиятини алоҳида бўлақларга ажратиб, уларни аста-секин зарур бўлган умумийликка бирлаштиришни назарда тутлади. Бу усулиятни тўлақонли амалга ошириш кўп ҳолда ҳаракат фаолиятининг алоҳида бўлақларини

қисмларга ажрата олиш ва уни ажратиш лозим эмаслигини билишни ҳамда амалда уни бажара олишни уддалай оладимийўқми шунга боғлиқ. Педагогика амалиётидаги қатор илмий ва амалий изланишлар ҳар қандай ҳаракат фаолиятини таркиб топдирган бўлақларга - қисмларга ажратиш мумкинлигини исботлади. Қисмларга ажратиш чегараси ва унинг характери таълимнинг вазифаларига мувофиқ ҳолда, машқни бўлақлай олишни билишни тақазо этади. Бир бутун таркибдаги алоҳида элементлар орасида белгиланган муносабатлар ўрнатилади. Бир бутун бўлишни аниқлаш фақат уни қисмларга ажратишни англаш, бир бутун бўлиш қонуниятларини билиш орқали амалга оширилади.

Бўлақларга бўлиш қисмларга ажратиб ўргатиш усулиятининг характерли белгиси ҳисобланади. У бутун бир ҳаракат фаолиятини эгаллашни энгллаштирувчи бошланғич бир этап холос, якуни бўлиб ҳаракатни тўла ўрганиш тушунилади. Якунида ўқувчилар ҳаракат фаолиятини бошланишидан охиригача бир бутун деб қабул қилишлари лозим. Бу қўшилишнинг ижросида асосий ва иккинчи даражали элементлар бўлиши мумкин эмас, уларнинг ҳаммаси муҳимдир. Барчаси у ёки бу даражада ўзида умумий ютуқга пойдевор куради.

Ҳаракат фаолиятини қисмларга ажратиш усуллари турли туман бўлади, лекин уларнинг ҳар бири охирида аниқ йўлланма берувчи машқларнинг вужудга келишига олиб келади. Ўзининг вазифасига кўра ҳамда табиатига кўра тўла бир бутун ҳаракатнинг "бўлақлари-элементлари" билан принципиал фарқга эга бўлмайди ва мақсадга мувофиқ йўналтирилган бўлақларга бўлиш жараёнининг натижаси ҳисобланади.

Йўлланма берувчи машқлардан тўла ҳаракат актини ўзлаштиришни осонлаштириш учун олдиндан, бир қатор хусусий билимларни бериш вазифаларни ҳал этишда фойдаланилади. Шунинг учун бир бутун ҳаракат фаолиятининг нерв-мускул зўриқиши элементларининг тузилиши ва характерига мослаб, уларга ухшаш йўлланма берувчи машқларни топиш муҳим аҳамиятга эга. Йўлланма берувчи машқлар марказий нерв тизимидаги эффектли изнинг тўпланишига имкон беради, оқибатда улар энг содда вақтли алоқалар маълум ўхшашлик ва координацион умумийликлар орқали асосий машқни ўзлаштиришни энгиллаштиради.

Йўлланма берувчи машқлар тизими ўқитиш учун мўлжалланган фаолият таҳдиди натижасида уни таркибий қисмларга

бўлиш ва уларга нисбатан жавоб берадиган даражадаги элементлар, уларни ажратиб, ўқитишда қўллашни тақазо этади. Йўлланма берувчи машқлар бир бутун шаклда ва ўқувчилар кучига яраша бўлиши керак. Ҳаракат фаолиятини бўлақларга бўлишнинг характери, йўлланма берувчи машқларнинг сони, уларнинг навбати - ўқитишнинг индивидуал шароитига қараб қўллаш учун ўқитувчи томондан танланади. Ҳар бир йўлланма бериш машқини қўллаш, унинг давомийлиги (узунлиги), моҳияти, кийинлиги ва аҳамиятини эътиборга олишда, ўқувчилар тайёргарлигига қаралади.

Йўлланма берувчи машқларни шартли равишда икки хил кўринишда тасаввур қилиш мумкин:

1) бир бутун ҳаракатдан ажратилган қисмлар ёки бутун ҳаракат, лекин улардан деталларни ажратиб олингани билан, фаолиятнинг қисми ҳеч қандай қўшимчасиз соф ҳолда, қисмларга бўлиб ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолияти техникасини ажратилган ҳолдаги кўриниши тарзида;

2) йўлланма берувчи машқнинг кўриниши ўзлаштирилаётган

фаолиятнинг белгиланган структурасини тузиш учун қўлланилиши мумкин бўлган шаклидаги кўринишда.

Кисмларга бўлиб ўзлаштириш ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш жараёнини енгиллаштиради ва педагогик афзалликка эга. Ўқувчи мўлжалланган мақсадга аста-секинлик билан, шахсий тажрибаирни тўплаш орқали келади ва улардан зарур бўлган ҳаракат фаолияти шаклланади. Бутун ҳаракат актидаги ҳар қайси деталнинг ролини тушунган ҳолда диққат бир жойга тўпланади, ҳар бир дақиқа эса қолади - буларнинг ҳаммаси айрим бўлақларни пухта ўзлаштиришга сабаб бўлади, фаолиятни тўла эгаллаш енгил шароитда ўтади, таълимнинг — ўқитишнинг вақти кискаради. Айрим ҳолларда усулиятнинг самарадорлиги, энг аввало, машқнинг сифатига боғлиқ бўлади, ва ҳаракат маданиятининг ошиши билан кўзга ташланади. Иўлланма берувчи машқларнинг кўплигини дарсларни нисбатан турли туман бўлиши, таълим жараёни қизиқарли ўғишига сабаб бўлади.

Ҳаракат малакаларини кисмларга ажратиш орқали тўпланган бой ҳаракат заҳираси вазифаларини муваффақиятли ҳал қилишга ёрдам беради ва шуғулланувчилар ҳаракат тажрибасини янада оширади.

Бўлақларга ажратиб ўқитиш методи йўқотилган малакаларни тезда тикланишига таъсир кўрсатади. Координациясига кўра ўта қийин машқларни ўзлаштиришда бу усулият бебаҳодир.

Лозим бўлса бўлақларга ажратиш айрим бўғинлар, ажартиб олинган мускул гуруҳларига алоҳида таъсир этиш имкони бу усулиятда ўта юқори бўлади.

Лекин машқ л^атехникасини билмай қисмларга ажратиш, фавқулодда танланган йўлланма берувчи машқлар, улардан нотўғри фойдаланиш ҳаракат малакасининг шаклланиш жараёнига салбий таъсир кўрсатади.

Ҳарқатни тўла ўзлаштириш усулияти ҳаракат фаолияти таълимнинг якуний вазифаси нимадан иборат бўлса, шунга яқин кўринишда ўзлаштиришни назарда тутаяди. Бу усулият ҳар қандай ҳаракат актини ўқитишнинг якуний этапида бўлақларга ажратиб ўқитиш усулиятидан сўнг қўлланилади.

Жисмоний машқ техникасини такомиллаштириш уни тўла бажариш орқали амалга оширилади. Ҳаракат фаолиятини бир бутунлигига ўзлаштириш ҳаракат фаолиятини бажариб кўриш, синаш (опробирование)да энг қулай усулдир. Аксарият ҳаракат фаолиятлари шунчалар соддаки, уларни бўлақларга ажратиб ўқитиш вақтни беҳуда сарфлаш демакдир, шунинг учун ҳаракат ҳрлатини тўла ўргатиш амалиётда кўпроқ қўлланилади. Айрим ҳаракат фаолиятларини биз хали илмий равишда бўлақларга ажрата олмаймиз, шунингдек, ўзини тўла оқлаган йўлланма берувчи машқлар тизимини ҳам ҳозирча ишлай олганимизча йўқ.

Қисман регламентлаштирилган машқ усулияти. Кўзда тутилган вазифани бажариш учун ўқувчиларга фаолиятни нисбатан эркин танлашга йўл қўяди. Бу усулиятдан, коида бўйича такомиллаштириш этапда фойдаланилади, бунда ўқувчи етарли даражадаги билим ва бажара олишга малакасига эга бўлганлиги ҳисобга олинади. Бу гуруҳчага қирувчи ўйин ва мусобақа методлари турли белгиларга эга бўлишига қарамай, уларни ягона умумийлиги мавжуд: уларни қўллашда ўқувчилар орасида доимо рақобат (бир-бирини мағлуб қилиш) ҳиссиёти устун бўлади, ўқувчиларда ўз қучини, у ёки бу фаолиятини бажаришда устунлигини исботлаш учун интилиш ҳар доим юқори бўлади.

Ўйин усулияти жисмоний тарбиядаги ўйинларнинг кўпчилики

белгиларини ўзида мужассамланган. Дарсликнинг "Жисмоний машқларнинг педагогик классификацияси" бўлимида ўйин жисмоний машқ характеридаги тизим тарзида, яъни жисмоний тарбия воситаси кўринишида берилган. Лекин жисмоний тарбияда ўйинлар талушм ва тарбиянинг самарали усулияти сифатида ҳам мавжуд бўлиши мумкин. Шу сабабли

ўйин методининг табиатини ўйин моҳиятини очиш орқалигина тушуниш мумкин холос.

Ўйиннинг моҳиятини ўрганишнинг нисбатан переспектив лўналиши усулиятлаштириши назарияси ҳисобланади. Шунга мувофиқ, ўйинлар инсоннинг олдиндан белгиланган ҳаётий шароитда ишлаб чиқарган ўзининг юриш-туриши, хулқи чегарасидан чиқмайдиган ўзига хос элементларнинг моделидир (Н.И. Понамарев). Ўйинда шартли равишда бутун бир ҳаётий ситуация ўз ифодасини топиши мумкин (масалан, ўйинларда таклид қилиш), инсон ҳаракат фаолитининг айримлари турмуш, меҳнат, муҳофаа фаолияти характеридаги ҳаракатлар бўлиб, уларда асосан одамлар орасидаги ўзаро муносабат моделининг мавжудлиги ётади. Ўйин тарихан вужудга келган жамият ҳрдисаси бўлиб, одамларнинг ҳарбий ва меҳнат фаолияти асосида пайдо бўлган ва у инсон ҳаётининг моддий ва ижтимоий шароитлари билан белгиланади. Ўйин ҳаётий реалликни акс эттиради ва бир вақтнинг ўзида ўзининг соф шартли қонунларига бўйсунди. У бизни ўраб олган борлиқни ўзгартиришни назарда тутмайди, лекин инсонни ижодий меҳнатга тайёрловчи шарт сифатида инсон маданиятининг муҳим манбаи ролини ўйнайди. Шунга боғлиқ ҳолда ўйин қуйидаги хизматларни бажаради: *тайёрлов* (инсонни жисмоний ва руҳий кучларини такомиллаштириш, социал фаоллик ва ижодкорлиқи тарбиялайди) *ва кўнгил очиши, муносабатларини, шунингдек, уларни ўраб олган муҳит орасидаги муносабатларни шакллантиради.* Бу каби асосий хизматлар ўйинларнинг йўналиши ва мазмунини белгилайди.

Жисмоний тарбиядаги барча ўйинларнинг асосий мазмунини инсонни жисмоний камолотга эриштиришга имконият яратувчи ҳаракат фаолиятлари ташкил этади. Ўйинлар ҳамда гимнастика, спорт, туризмдаги фарқни кўп ҳолда шартли деб тан олишимиз лозим, бу шартлар турларнинг ривожланиш меъёрига кўра янада яққол кўринади. Ўйинга конкрет ҳаракат фаолиятлари тизими деб қараш зарур, улар белгиланган коидалар рамкасида бажарилади ва метод сифатида жисмоний машқ характериға. карамай, турлича педагогик вазибаларни ҳал этиши мумкин.

Ўйинлар усулият тарзида фақат умумий қабул қилинганларидек амалга оширилмайди. Ўйин усулияти воситалари ва уларнинг шаклига кўра расмий ўйинларга нисбатан деярли кенг тушунча саналади. Масалан, ўйин усулияти асосида дарсинг

ҳамма қисмларини ўйинларсиз ўтказиш мумкин (тоққа саёҳат ўйини). Мувозанат сақлаш машқини бажараётиб тўсиқлардан ошиши ёки чуқурликлар устидан ўтиш тарзидаги ўйинлардн фойдаланиш мумкин.

Қуйидагиларни ўйин усулиятнинг характерли белгилари деб қараш мумкин:

1. Ўйин ҳолатида *рақиблик ва эмоционаллик* элементларини аниқ ифодалаш. Ўйин усулияти инсонлар орасидаги энг кийин муносабатларни юзага чиқариши имконини беради. Ҳатто югуриш мусобақаси шароитида қатнашувчилар орасида шунчалар кўп киррали ҳолатлар вужудга келадики, лекин у икки ўйинчи ўртасидаги пайдо бўлган ҳолатлардан анча оз бўлади. Шун билан боғлиқ ҳолда ўйин усулияти ўйинчилар орасидаги муносабатларни

катъиян регламентлаштиришни талаб қилади.

2. Ҳаракат фаолиятини бажариш давомида *шароитнинг узгарувчанлиги*. Бунинг натижасида ўйинчилар пайдо бўладиган вазифаларни хал қилишнинг турли-туман усулларига эга бўлиши, уларда шаклланган малакалар ўзгарувчан шароитда мосланувчанлиги ва эгилувчанлиги билан ажралиб туриши лозим.

3. Ҳаракат фаолиятидаги *ижодий ташаббусларга* юқори талаблар қўйиш. Ўйин ҳолатининг узгарувчанлиги жисмоний машқларнинг натижа берадиганларини танлашни ва мустақилликни фаолроқ намоён қилиш талабини қўяди.

4. Ҳаракат фаолияти ва нагрузка характерида *катъий регламентлаштиришининг* йўқлиги. Ўқувчилар махсус ёки шартли (содалаштирилган, мураккаблаштирилган) коидалар чегарасида пайдо бўлган ҳаракат фаолияти вазифаларини хал қилиш учун ўзлари самарали ҳисоблаган ҳаракат фаолиятларидан фойдаланишлари мумкин. Бунда ўқувчига тушаётган нагрузка тўлалигича унинг ўйинда бажараётган функцияси, фаолроқ бажарв олиши ва олдиндан белгиланган шароити (ўйиндан фойдаланиш усулият)нинг дазомийлигига, ўйинчилар сони, ўйин мазмуни ва бошқаларга боғлиқ. Янги ҳаракат фаолиятларини ўрганиш учун ўйин усулиятидан фойдаланилса, регламентлаштиришнинг даражаси ошади. Масалан, ўйин методи билан қанатга уч усул билан тирмашиб чиқишнинг бирор-бир элементини ўрганаётган бўлсак, осилиб турганда оёқларни тиззадан букиб олдинга йиғиш {кўтариш}ни ўргатишни, ўйин тарзида чуқурлик устидан осилиб турган қанатда учиб ўтиш ўйинини қўллаш билан ўргатиш мумкин.

5. Ўйин фаолияти вазифалари билан мувофиқ ҳаракат фаолиятлари ва сифатларининг комплекс намоён қилиниши. Жисмоний тарбияда ўйинлар қандайдир махсус ҳаракатлар йиғиндисидан иборат эмас. Коидадаги каби уларда ўз шаклининг табиийлиги билан ажралиб турадиган ҳаракат фаолиятлари учрайди (югуриш, сакраш ва ҳ.к.ў) Айтилиши кўпчилик ўйинларда ўйинчилар ғалабага эришиш учун бир неча ҳаракат фаолиятдан, қолаверса, турлича аралаш шаклдаги фаолиятлардан фойдаланадилар. Буларнинг барчаси ўйинчилар организмига комплексли таъсирни таъминлайди.

6. Ўйинчиларнинг ўзаро муносабаларини бирор предмет (масалан, тўп, байроқлар ва бошқалар) орқали амалга ошириш.

Мазмуни ва таснифининг бойлигига кўра ўйин усулияти ҳаракат малакалари ва ҳаракат сифатларини комплексли ривожлантириш, ҳаракат координациясини такомиллаштириш учун, бирданига, йўл-йўлакай пайдо бўлган вазифаларни еча олиш, қисқа фурсатда лозим бўлган иш темпига кира олиш имкониятларини вужудга келтира олишини аҳамияти катта. Бу усулият орқали таълимнинг самарадорлигини аниқлаш ва умумий жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш учун восита сифатида фойдаланиш ҳам мумкин. Ўйиндан тўғри фойдаланиш асосида коллективизм руҳи, фаоллик, ташаббускорлик, кўркмаслик (ботирлик), катъийятлилиқ за онгли интизомни тарбиялаш пухталиқ билан амалга оширилади ва унинг натижаси таълим жараёнида яққол намоён бўлиши амалиётда исботланган. Ўйин усулиятининг салбий томони ҳам мавжуд. Таълим жараёнида ундан янги, айниқса, кийин ҳаракат техникасига эга бўлган фаолият малакасини шакллантиришда фойдаланишнинг Самарадорлиги пастроқ бўлади.

Мусобақа усулияти мусобақалаштириш, куч синаштиришнинг характерли белгиларини, ўзида акс эттирган жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг ўқувчиларга стимул берувчи алоҳида шакллари билан бирдир. Шунинг учун ҳар

қандай жисмоний машқни мусобақа предмети қилиб, машғулотларда кенг фойдаланиш мумкин. Масалан: жисмоний тарбия дарсни бошланишидаги ўқувчиларни сафланишидан тортиб то ўқувчилар залдан чиқиб кетгунларича, мусобақа усулиятини қўллаш ва ундан фойдаланиш жисмоний тарбия таълими амалиётида кўп учрайди.

Мусобақа методининг характерли белгилари:

1. У ёки бу ҳаракат фаолиятида фаолиятни вазифага бўйсундириш олдиндан белгиланганлиги, ўрнатилган коидалар

билан мувофиқлиги. Бундай вазифалар ўқувчилар ижодий активлигини стимулловчи факторлардан бўлиб, уларнинг тайёргарлигини баҳолаш ва таққослашнинг ўлчовидир. 2. Юқори спорт натижаси учун жисмоний ва психологик кувватни максимал намоён қилиш. Мусобақагашиш усулияти орқали организмнинг функционал имкониятларини тўла очиш учун шароитни яратилиши. 3. Ўқувчиларнинг учун белгиланган нагрузкаларини бошқариш имкониятларининг чеграланганлиги. Бу усулият ўқувчилардан ҳаракат фаолиятини бажариш давомида вужудга келган вазифаларни бажаришда, ҳал қилишда, ўзига хос мустакилликни талаб қилади.

Шунингдек, мусобақа усулияти ҳаракат фаолиятини такомиллаштиришда нисбатан самаралироқдир, лекин улар бирламчи ўзлаштиришда қутилган самарани бермаслиги мумкин. Мусобақа усулияти ҳаракат сифатларини деярли юқори даражада ривожланганлигини талаб қилади, айниқса уларни комплексли намоён қилишда бу усулиятига зҳтиёж ўта юқоридир. Мусобақа усулияти педагогика нуқтаи назаридан ўқувчилар ғалабаси ва мағлубиятига турғун психологик тайёргарликни тарбиялашга йўналтирилиши, шундагина таълим жараёнида у ўзини оқлайди, бошқа томондан эса турли шароитда ҳар томонлама жисмонан тайёргарлигини тўла намоён қилиш имконини беради ҳамда уни даражасини ошириш воситаси бўлиб хизмат қилиши мумкин.

Талабалар учун саволлар.

1. Таълимнинг усулиятларига қўйилган умумий талаблар
2. Мусобақа методининг характерли белгилари:
3. Жисмоний машқни кўрсатиш учун қўйиладиган методик талаблар
4. Ўқитишнинг усулиятлари
5. Ҳаракатни кўрсатиш орқали ҳис қилдириш усулиятлари
6. Ўйинлар усулиятга иаъриф.

Фойдаланилган адабиётлар

Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида, Вазирлар маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги 271-сонли қарори.

Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш давлат дастури Концепцияси. Вазирлар маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги қарорига илова.

Каримов И.А. «Ўзбекистон келажаги буюк давлат» Т., Ўзбекистон, 1992.

Каримов И.А. «Биздан озод ва обод Ватан қолсин» Т., Ўзбекистон, 1994.

Каримов И.А. «Баркамол авлод орзуси», «Шарқ» нашриётматбаа концерни бош таҳририяти, Т., 1999.

Умумий ўрта таълимнинг Давлат таълим стандарти ва ўқув дастури, «Шарқ» нашриёт—матбаа концерни бош таҳририяти, Тошкент, 1999.
Абдумаликов Р., Юнусэв Т.Т. ва бошқалар. «Ўзбекистонда жисмоний тарбия таълимнинг ривожланиши», методик тавсиянома. Т., ЎзДЖТИ, 1992.

Турсунов У., «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси», ўқув кўкулланма, Кўкон, 1992.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси, дарслик, таржима, Т., «Ўқитувчи», 1967.

Шияна, М., Просвещение, 1988.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов, физ. культуры. М. ФиС, 1991. •

Ф. Хўжаев, Т. Усманхўжаев. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия, ўқув кўкулланма. Т., "Ўқитувчи", 1996.

А. Абдуллаев. Жисмоний тарбия воситалари. Ўқув кўкулланмас. Фарғона, 1999.

10. МАВЗУ: МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИ

РЕЖА:

1.Мактабгача ёшдагиларнинг жисмоний (ҳаракат) сифатларини тарбиялаш

2.Ўқитиш ва тарбиянинг асосий услубиятлари

3.Мактабгача ёшдагиларнинг жисмоний тарбия воситалари

4.Мактабгача ёшдагилар жисмоний тарбиясининг шакллари

Инсон ҳаётнинг биринчи етти йиллигида болалар соғлигининг асосига замин тайёрланади, ҳаётини зарурий ҳаракат малакалари шаклланади, такомиллашади, кейинчалик жисмоний ривожланиш учун лозим бўлган шарт-шароитлар юзага келади.

Русий забон олимларимиз Шелованова, Аксарийной, Сорочек, Уваров, Биковларни тадқиқотларини натижалари шуни кўрсатадики боланинг жисмонан чиниққан, чакқон, кучли бўлиб ўсиши учун ўз вақтида тўғри режалаштирилган жисмоний тарбия жараёни муҳим роль ўйнайди. Жисмоний тарбиянинг аҳамиятини нотўғри баҳолаш бола организмни ривожлантиришни сусайтирибгина қолмай, уни ақлий ривожланишига ҳам салбий таъсири кўрсатишини жисмоний тарбия амалиёти исботлаб берди.

Боланинг организми тез ривожлана бошлайди. Лекин организмнинг ҳимоя рефлекси суёт ривожланган бўлади, нисбатан касалга тез чалинади. Шунга кўра бу ёшдагилар *жисмоний тарбиясининг вазифаси* — уларнинг соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, чиниқтириш, ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш, гавдани тўғри тутиш, умумий ва шахсий гигиенага эътибор берадиган қилиб вояга етказишдир.

Энг аҳамиятлиси уларда ҳаёт учун зарурий энг оддий ҳаракат малакаларини — юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш, велосипедда, роликли чангида, конькида юриш, югуриш, сузиш ва самокат ва

велосипедда юришларни ривожлантиришдир. Бу ҳаракатларни болалар тез ўзлаштиради. Бунга сабаб уларнинг нерв системасини эластиклигини юқорилигидир. Оддий ҳаракат малакаси кейинчалик каттароқ ёшга ўзлаштиришга ёрдам беради.

Бу ёшдагиларда *жисмоний сифатлардан чаққонлик, тезкорлик. Чидамлилик ва эгилувчанликни* ривожлантиришга имкониятлар катта.

Леви Гориневскаяни текширишига Караганда мактабгача ёшдаги болаларда жисмоний тарбиянинг тўғри йўлга қўйишда кийинроқ бўлган умумжисмоний машқлар, 1-синф дастурига яқин бўлган, унғатайёрлайдиган машқлар танлаб олинади.

1.Мактабгача ёшдагиларнинг жисмоний (ҳаракат) сифатларини тарбиялаш

Жисмоний машқларни бажариш процессида бу ёшдаги болаларда чакконлик, тезлик, куч, чидамлилик ва эгилувчанлик сифатлари тарбияланади. Уларни анатомио-физиологик хусусиятларини эътиборга олганимизда чаққонлик ва тезлик сифатларини тарбиялашнинг имконияти уларда бошқа сифатларга нисбатан кўпроқ бўлади, аксинча куч ва чидамлилик ҳаракат сифатларини тарбиялашга эса эҳтиёткорлик зарур. Лекин бу сифатларни ривожлантириш умуман тўхтатиб қўйилмайди, чунки куч ва чидамлилик элементлари ҳар бир ҳаракат фаолияти учун зарур, бу сифатлар тарбиячини хоҳишсиз ҳам бошқа ҳаракат фаолиятлари давомида намоён бўлади. юриш, сакраш, улоқтиришдек ҳаракатлар таркибида бу сифатлар барибир намоён бўлади.

Бу ёшдагиларнинг нерв тизимини эгилувчанлиги, жисмоний сифатларни тенг ривожлантиришга яхши имконият яратади. Чунки нерв системасидаги қўзғалиш ва тормозланиш бири иккинчиси билан тез алмашилиш қобилияти билан боғлиқ. Айниқса ҳаракатли ўйинлар давомида олдиндан режалаштирилмаган, ўйин фаолияти учун зарур бўлган фавқулотдаги ҳаракатларни бажаришга тўғри келади ва улар қисқа вақт ичида бир-бирига ўз ўрнини тез алмашилиши билан намоён бўлади. Бу эса чакконлик сифатини осон ривожлантиришга шароитни яратади.

Нерв процесси катта тезликдаги тезлик жисмоний сифатини ривожланишини тезлаштиради. Қисқа вақт мобайнида минимал тезлик билан югуриш, велосипед ва бошқа машқлар тезликни ривожланишига омил бўлади. Бу машқларда албатта меъёр тўғри танланиши ва уларни ўзаро ўрин алмашилиши муҳим аҳамиятга эгадир.

Бу ёшдаги болаларда бўйин, қорин, орқа, бел мускуллари кучсиз бўлиб уларда комат яхши ривожланмайди. Шунга кўра шу гуруҳ мускулларини ривожлантириш учун (юриш, югуриш, танани букиб тўғрилаб бажарадиган) машқларни танлаб олиш, уларни юриш тезлишини орттириш, бошқа ҳаракат сифатларига нисбатан юқори кўрсаткичга эришиши мумкинлигини ифодалашдан иборат бўлади. буларсиз бола кундалик ҳаётида учрайдиган жисмоний машқларни бажаришда, жисмоний меҳнатда қийинчиликка учраган бўлар эди.

Мактабгача ёшдаги болаларга машқ беришдан олдин, улар га ўша машқнинг аҳамиятини, бажариш техникасини, озгина бўлса ҳам ҳаракатли ўйин қоидаларини, умумий ва шахсий гигиена қоидалари, танани тарбиялашнинг айрим элементларини ўргатилиб борилиши лозим. Бу

ёшдагиларга жисмоний машкни ўзи мастуқил ва гуруҳи билан бажаришга ўргатиш кўникмалари бериб борилади. Ўзидан кичик гуруҳларда жисмоний машқларни бажаришга ўргатиш, ўзини спорт разрядини ўсаётганига ва катта спортчилар натижаларига қизиқишга, дўстлик, ўзаро ёрдам, ўйинчоқларга нисбатан муносабат масаласи, ахлоқ нормаларини ривожланишига эътибор берилади. уларда жисмоний тарбияни шундай йўлга кўйиш керакки, ўша ёши учун зарур бўлган жисмоний сифатлар, ақлий, ахлоқий ва эстетик дидни тарбиялаш билан қўшиб олиб борилсин. Эстетикадан танининг тузилиши, қоматини тик тутиб юриш, ҳаракатларини майин ҳамда чиройлилиги, кийим бошини қандай тутиш ва бошқалар тўғрисида тушунча бериш керак бўлади. Жисмоний тарбия жараени даврида мактаб ёшигача бўлган болаларда ақлий қобилиятларини ривожлантиришга, диққат қабул қилиш, тушунчага эга бўлиш, фикрлаш, кўз олдига келтириш, билимини ва бошқа хислатларни мастаҳкамлаш тарбия жараёнининг асосий мазмунига айлантирилади.

2.Ўқитиш ва тарбиянинг асосий услубиятлари

Ҳаракатга ўргатиш энг кичик ёшдан бошланади. Бу эса ҳаёт учун керакли малака за кўникмаларни осондан қийин дидактик принципи асосида, кетма-кетликда, аста-секинлик билан олиб борилади ва жисмоний тарбия ҳақида энг содда билимлар, шахсий, умумий гигиена қоидалари талабларига бўйсунушга ўргатилади.

Мактаб ёшигача бўлган бола жисмоний тарбияси умумий ўқитиш услубиятлари асосида олиб борилади ва ўқитишнинг қуйидаги — онглилик ва фаоллик, кўрғазмалик, кучига ярашалик ва индивидуаллаштириш, системалилик, талабаларини ошириш принципларига таянади.

Болани ҳаракатга ўргатишда:

а) кўрғазмалилик услубиятида бажарилиши керак бўлган ҳаракат, кўрғазмали курол орқали кўрсатилади, таклид қилинади ва нарсалар турган томонларга қараб бажариш учун мўлжал берилади.

б) сўз ёрдамида кўрсатиб тушунтиради, буйруқ ёрдамидан, айтиб бериш, сўраш ва бошқа услубиятлардан фойдаланилади.

в) машк қилиш услубияти - ҳаракатни бажариш шартини ўзгартирмасдан ва ўзгартириб бажаришдан фойдаланилади.

д) ўйин ва мусобака услубияти...

Кўрғазмалилик услубияти ҳамма ёшдаги гуруҳларда ёшнинг катта-кичиклигига, ҳаракат малакаси заҳирасининг кўп ёки озлигига қараб қўллашнинг мезони белгиланади.

Энг кичик ёшдагиларда ҳаракат малакаси заҳираси кам бўлиб, уларда машқлар ҳақида тасаввур ҳрсил қилиш жуда қийин бўлади. Машқга ўргатиш учун кўрғазмалик услубиятидан кўпроқ фойдаланилади. Жисмоний машқларни кўрсатишдан ташқари кўрғазмали курол, расмлар, фоторасмлар, чизмалар, макетлардан фойдаланиш машғулот пайтида машк техникасини эгаллашни осонлаштиради. Ҳаракатга ўргатишда таклид қилиш машқлари юқори самара беради. Ҳаракатни бажаришда ўша ҳаракатни ҳайвонлар, кушлар ва бошқа жониворлар ҳаракати мисолида ўқитиш болаларда образига кириб бажаришга

қизиқишни шаклантиради ва таълим жараёнини фаоллаштиради.

Бу услубни болалар қанча кичик ёшда бўлса шунчалик қизиқиб бажарадилар. Бу ёшдагиларга кўриш ва жисмларга қараб мўлжал олиш, қобилятини ўстиришни аҳамияти катта. У ўз навбатида бажарилиши кийин жисмоний машқларни бажаришни осонлаштиради. Масалан: баланд осиб кўйилган жисмдан ошириб улоқтириш, бунда тана орқага букилади, тананинг оғирлиги орқада турган оёққа юкланади, ёки сакраб, осиб кўйилган! Буюмга етиш, ўйинчоқлар, бошқа жисмлар илиб кўйиб бажартиришни самараси юқори бўлади.

Болаларни машқларини кўркмай бажаришга ўргатиш муҳимдир. Ҳаракат малакасини шакллантиришда ритм, темпни ҳис қилдириш, кўпик, айтишув билан ўйналадиган ўйинларга мусиқа тавсия қилинади.

Сўздан фойдаланиш услубияти. Болада жисмоний машқ ҳақида тўғри тасаввур ҳосил қилиш ўни кўз олдига келтириб фикрлашига ёрдам беради. Кўргазмалилик ва сўз ёрдамида тушунтириш услубияти иккаласи бирга қўшиб олиб борилса, кейинчалик болалар жисмоний машқларини номини эшиллши билан ёки ёзилганларини кўриши, эшитиши билан машқларни қийналмасдан бажара олиш малакасига эга бўла бошлайдилар. Тушунарлироқ бўлган сўз иборалари билан: куёнга ўхшаб сакраймиз, қарғага ўхшаб...

Болалар канчалик ҳаракат малакаси тажрибасига бой бўлса, уларга жисмоний машқ ўргатишда сўз билан тушунтириш услубиятидан фойдаланиш осонроқ бўлади. Сўзни характери ўрганишни ҳар хил этапида турлича бўлиши лозим. Ўргатишни бошланишида ҳаракат тўлик тушунтирилади, кейинчалик эса тушунтириш, қисқа кўрсатма беришлари билан алмашинади. Кўрсатмалар ёрдамида ҳаракатдаги хатоларни тўғирлаш ва огоҳлантириш ва уларни баҳолаш мумкин. Буйруқлар ва кўрсатмалар мактабгача ёшдагиларга жисмоний машқларни тенг бошлаш, тугаллаш, уни суръатини аниқлаш, ритминини, ҳаракатга йўналиш бериш учун қўлланилади. Гимнастикада қабул қилинган энг оддий буйруқлар, машқ мусиқасиз бажарила бошланса, асосан катта ёшдаги гуруҳларда ундан фойдаланиш мумкин. Кўрсатмалардан асосан кичик ёшдаги гуруҳларда кўпроқ фойдаланилади. Кўпчилик жисмоний машқлар, ашулалар, шеърлар мазмуни айтиладиган воқеалар ва ҳаракатни қандай бажарилиши кераклиги ҳақида ёзилган матнни ўқиш билан қўшиб ижро этилади.

Бажарилиш пайтида болаларга савол бериш, уларни фикрлашга ўргатиш, ўша жисмоний машқ ҳақида тўлик бўлимга, ҳаракатни ҳис қилишга имкониятни кўпайтиради.

Сухбат ҳам бажариладиган жисмоний машқ ҳақида кўпроқ маълумот фикрга эга бўлиш ва жисмоний машқларни бажарилиши ҳақида лозим бўлган малакаларга манбаа бўлади. Ҳамда жисмоний тарбия ва спортга оид китоблар ўқиш, расмлар кўриш, стадионларга экскурсиялар ва сайирлар қилиш орқали ҳам йўлга қўйилиши мумкин.

Машқ услубияти жуда хилма-хилдир. Мактаб ёшигача болаларда ҳаракатлар ва жисмоний машқлар бирваракайига ҳамма учун умумий ҳолда кўрсатиш ва бажариш кўпроқ олинадиган жисмоний машқлар боланинг анатомик-физиологик қобилятига мўъноси келсин. Бу ёшда кўпроқ динамик характердаги машқлар танлаб олиниши, бир йўла кўплаб асосий мускул гуруҳларига, организмга физиологик таъсир ўткази оладиган, чаққонликни, ҳаракат координациясини ривожлантиришга шароит яратадиганлардан фойдаланиш лозим. Бу талабларга жисмоний машқларни велосипедда юриш, сузиш,

ҳаракатли ўйинлар, спорт ўйинлари элементларидан олинган машқлар жавоб беради.

Мактаб ёшигача бўлган болаларга **статик** характердаги жисмоний машқлар бериш тавсия этилмайди. Бу машқлар нерв тизими ва мускулларни толдиради, кон айланиш ва нафас

олишини бузади, тўлик мускул қисқаришини талаб қиладиган куч машқлари мускул ва нерв бўғинларини ишларини сусайтиради. Ёши улғайган сари жисмоний машқлар ҳам ўзгартирилади ва қийинлаштирилади. Болалар яслиси ва боғчаларида берилладиган машқлар «Мактабгача ёшдагилар жисмоний тарбияси дастури»да (1994) берилган.

Бир ёшгача бўлган болаларда катталар ёрдамида пассив ҳаракатлар, актив ҳаракат элементлари умумжисмоний машқлар (жиҳозли ва жиҳозсиз, чалқанча ётиш билан, ўмбалок ошиш билан, бошни ҳар томонга буришлар) эмаклашлар, югуришга тайёрловчи машқлар, баландликка чиқиш ва энг содда ўйинлардан фойдаланилади. Бу ёшдагилар дастурида асосий ўринни укалаш (массаж) эгаллайди. Укалашга оид материал «Сестра воспитателница детских яслей и младшей групп яслей садов» деган китобчада берилган (1963 й.).

Бир ёшдан 3 ёшгача бўлган болаларда сал қийинроқ бўлган умумжисмоний машқлар, жисмли ва жисмсиз (тўп, ёғоч, гимнастика ўриндиғи), асосий ҳаракатлар (юриш, югуриш, мувозанат саклаш машқлари, чуқурликка сакраш), сафланишнинг энг оддий машқлари (айлана бўйлаб юриш, бир колона, шеренга бўлиб сафланишлар), велосипедда юриш, сузишни ўрганишга тайёрлов машқлари берилади. Дастурда бу ёшдагилар учун керакли ҳаракатли ўйинлар ва раке машқларига кенгроқ жой ажратилган. Олинган ўйинлар бу ёшдагилар учун қондасини соддалиги ғолибни аниқлашни осонлиги билан фаркланади ва асосан турли образлар тимсолида, тақлид тарзида ўйналади (қушлар ҳайвонар ва ҳ.к.).

3 ёшдан 7 ёшгача бўлган болалардаги машғулотларга ўргатилади, амалда эса уни болалар фаолиятини ташкиллашнинг «фронтал» услубияти деб айтишади. Масалан, бажарилиши керак бўлган машқни айрим элементларига кўпроқ эътибор берилади. Узокқа улоқтиришни кўрсагаётиб олдин дастлабки ҳолатга, сўнг колган элементларга эътибор берилади.

болашрда катталарга нисбатан тез ва енгил шартли алоқа вужудга келади, лекин уларни тез-тез қайтариб турилмаса, бу шартли алоқа мустаҳкам бўлмайди. Ҳаракат малакасини мустаҳкамлаш учун уни кўп такрорлайвериш, толишини вужудга келтиради. Шунинг учун қайтаришни хилма-хил вариантларда такрорлаш лозим. Машқни такрорий бажаришлар фақат ўзлаштирилаётган материал техникаси ҳақида шуғулланувчи мукамал тасаввурга эга бўлгандан сўнггина амалга оширилади. Ҳаракат

малакаларини мустаҳкамлаш ҳар хил шароитда — ўйин, мусобака, турли-хил топшириқларни бажариш шаклида амалга оширилади. «Ким шу машқни яхши бажара олади», «Ким байроқчага тез югуриб бориб қайтиб кела олади», «Тўпни ким узокроқга ота олади» ёки «Мўлжални ура олади» кабилар. Жисмоний машқларни ўргатишдаги ўзига хослик ўқитиш услубиятларини ўзаро муносабатларда намоён бўлади.

Мактаб ёшигача бўлган болаларни ўқитишда тақлид қилиш, кўриб турган нарсага, ёки ўша нарсага ёки ошқасига, уни тесқарисига, пастга, баландга, орқага ва ҳ.к. деб мўлжалга олиш, ўйин усулларини киритиш, ўқитишни эмоционаллигини оширади.

Махсус билимларни бу ёшдагилар диафильмлардан, кино, машқни

тушунтираёганда эшитаётиб, ҳаракат техникасини, ҳаракатли ўйинлар қоидаларини ўрганишда фойдаланадилар ва шу билан бир қаторда шахсий ва умумий гигиеник тушунчаларга эга бўлиб борадилар.

3. Мактабгача ёшдагиларнинг жисмоний тарбия воситалари

Мактаб ёшигача болалар жисмоний тарбиясида табиатнинг соғломлаштириш кучлари, гигиеник омиллар ва жисмоний машқлар катта аҳамиятга эга. Юқоридагиларни таъсирдан ташқари боланинг кунлик ҳаракат фаолияти (ҳар кунлик ҳаракати, раем олиш, ҳар хил ўйинлар, мусиқа, жисмоний меҳнат) шундай режалаштирилсинки, буларнинг ҳаммаси унинг ривожланишига имконият яратсин. Танлаб керакки, улар мусқуллар кучини яхшиласин.

Мактабгача ёшдаги болаларда ҳамма орган ва системаларни ва жараёнларни ишга солиб, чидамлилиқ сифатини ривожлантириш мақсадга мувофиқдир. Юруш, югуриш, сузиш ва велосипедда юрушдек машқларни меъёрини баробарга ортирилса бу сифат ривожланади. Бу ўз навбатида шуғулланувчи ёшини ҳисобга олишни унутмаслик лозимлигини таъказо этади.

Бу ёшда таянч ҳаракат аппарати эгилувчан бўлади. уни қобилятини сусайтирмаслик учун жисмоний машқларни ёшига тўғри келадиганларини барчасидан яхши фойдаланиш даркор.

4. Мактабгача ёшдагилар жисмоний тарбиясининг шакллари

Мамлакатимизда мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбияси давлат ва жамоат муассасаларида олиб борилади. *Давлат муассасаларида* — яслилар, болалар боғчалари; *жамоат муассасаларида* — маҳкамалар, корхоналар, шахсий пулли ясли ва боғчалар тарзида мактабгач ёшдаги болалар муассасалари сифатида уюштирилмоқда. Жисмоний тарбия асосан давлат муассасаларида амалга оширилади.

Давлат муассасаларида жисмоний тарбия. Болалар боғчаси ва яслидаги жисмоний тарбия жараёнига мудир раҳбарлик қилади. Жисмоний тарбия ишини тарбияси олиб боради. тарбиячи машғулотларни мусикачи, шифокор билан режалаштиради. Шифокор тарбиячига жисмоний машқларни танлашга, уни меъёрини аниқлашга ёрдам беради.

Ясли ва боғчаларда жисмоний тарбия жараёнини амалга ошириш учун ўқув типидagi машғулотлар эрталабки гимнастика, физкультура дақиқалари, чиниқтирувчи муолажалар, ҳаракатли ўйинлар экскурсиялар, саёҳатлар, байрамлар, яккама-якка ва мустақил машғулотлар тарзида уюштирилади. Булардан ташқари мусиқа дарсларида ҳам жисмоний тарбияни вазифаларини ҳал қиладиган жисмоний машқлар, ўйинлар ва рақслардан восита тарзида фойдаланилади.

Ўқув типидagi жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлари болаларни ҳаракатга ўргатишда асосий роъ ўйнайди. Бу машғулотлар ясли ва боғчаларининг ҳамма гуруҳларида ўтказилади. 1 ёшгача болаларда ҳар бир бола билан айрим жисмоний машқлар уқалаш билан қўшиб олиб борилади.

1-3 ёшгача бўлган болалардан ёши катта бўлган гуруҳларда (6-12) ҳафтада 3 маротабадан, 3-7 ёшгача бўлганларда ҳафтада 1 марта ва ҳамма гуруҳлар билан бирга ўтказилади. Ёши катта бўлган сари машғулотларнинг

давомийлиги 10-45 дақиқагача оширилиб борилаверади. Машғулотлар 4 қисмдан - ташкилий, тайёрлов, асосий, якунлоқ, қисмларига бўлиб олиб борилади ва уларнинг ҳар бирида ўзларининг аник вазифалари ҳал қилинади. Жисмоний машқлар осонлаштирилиб, «ўрмонга саёҳат», ҳаракатли ва сюжетли («ўрмонга саёҳат» ва бошқа) шаклларда олиб борилади. тарбиячи олдин жисмоний машқларни танлаб, сўнгра сюжет танлайди. Юриш, югуриш, тўсиқлардан ошиш, сузиш ва очик ҳавода бўлиши керак бўлган вақт ҳисобига ўтказилади.

Эрталабки гимнастика ясли ва боғчаларда эрталабки овқатланишдан олдин, болалар уйларида эса уйқудан турибلا ўтказилади. Яслиларда 2 ёшгача бўлганларда эрталабки гимнастика индивидуал ёки 5-10 кишига бўлинган гуруҳларда, ёши катталарда эса болаларнинг барчаси билан биргаликда умумий ўтказилади. Эрталабки гимнастика хилма-хил юриш, югуриш ва турли хил машқлар бажариш ҳамда сакраш билан тугалланади. Айрим ҳолларда машқ сюжетига, ритмига мослаштирилган кўшиқлар билан ўтказилади.

Тизимли ўтказилган жисмоний машқлар асосан болаларни кучини, эластиклигини мустаҳкамлайди, нафас олиш, қон айланиш ва юрак томир тизими ишларини, органлардаги модда алмашинуви жараёнини яхшилади. Бундан ташқари эрталабки гимнастика уюшган ҳолда яхши кайфият билан бошланса, ҳар кунги бажарилган жисмоний машқларнинг таъсир кучи коматни тутиш ва жисмоний машқларнинг соғлиқка фойдаси ҳақидаги дастлабки элементар билимларни шаклланишига олиб келади.

Кичик ёшдагиларда жисмоний машқлар кимларга ёки нималаргадир тақлид қилиш ва ҳаётда учрайдиган сюжетларни ўз ичига олиши керак. Машқлар 3 дан 6 гача, ёши улғайган сари 8 тагача бир комплекс бир ҳафтага мўлжаллаб тузилади ва 3-4 кундан сўнг кийинлаштирилади, 7-12 дақиқа давомида ўтказилади. 6-7 ёшдагиларга эса мактаб дастури материалига яқин бўлган жисмоний машқлар тавсия қилинади. Жисмоний машқлар дозасини уни бажарилиш оғирлигига қараб белгиланади. Елка ва бўйин мускуллари машқлари 6-12 марта, қорин ва бел мускуллари машқлари 4-8 марта такрорланади.

Чиниқтирувчи муолажалар ясли ва боғчалардаги кундалик ва ҳаётий чиниқтиришдан ташқари болалар билан махсус ҳаво ва куёш ванналари, сувда чўмилтириш орқали чиниқтиришлар киритилади. булардан ташқари яна айрим процедуралар борки улар жисмоний машқлар билан қўшиб олиб борилгандагина эффект беради (Леви Гориневская ва А.И. Бикованинг «Бола организмни чиниқтириш» 1962й.).

Жисмоний тарбия дақиқалари раем машғулотларида пластилин билан ишлаш пайтида ҳисоб, нутқни ривожлантириш машғулотлари давомида ўтказилади. Бу машғулот учун 2-3 та жисмоний машқ танланиб, улар ўрнидан турган, ўтирган ҳолда бажарилади.

Ўйинлар эрталаб соат 1000-1200 ларда ва тушлиқдан сўнг ўтказилади. Уни мақсади болаларда бизга маълум бўлган

жисмоний сифатларини ривожлантиришдир. Ҳаракатли ўйинларни танлашда болаларнинг жисмоний тайёргарлиги, майдон ва ундаги шароитга эътибор берилади. Тарбиячи ўйинни танлаб олгандан сўнг уни қўллаш усулиятини пухта ўйлаб, сўнгра ўтказади. Бола учун нотаниш ўйинларни ўйнатиш анча кийинчиликларга сабаб бўлади. катта ёшдагиларга эса мустакил вазифалар берилади. ўйинлар 7-15 дақиқагача давом этади ва 5-7 маротаба қайтарилади. Саёҳат ҳафтада 1-2 маротаба, 2 ёшгача бўлганларда эса, 1-2

маротаба уюштирилади. Унда олдиндан борадиган жой, машғулот сценарийси тузилиб шароити ҳисобга олиниши ва лозим бўлган жихрзлар тайёрланади. Ёшига караб саёхат муддати 20 минутда 1,5 соатгача давом этказиш мумкин.

Жисмоний маданият байрамлари байрам кунлари (янги йил, Наврўз, Мустақиллик, Конституция кунлари)га бағишлаб ёки боғчадан мактабга кузатиш, битирув кечаси ва бошқалар тарзида ўтказилади. Ҳар хил ўйинлар, рақслар, мусиқа билан бажариладиган жисмоний машқлар байрам дастури сценарийсига киритилиши мумкин.

Жисмоний машқлар билан *индивидуал шугулланиш машғулотлари* врач ёрдамида болалар жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда ўтказилади. Бу машғулотларда тана тузилишида нуксони борлар ёки сурункали ҳамда, юрак томир системасида касали борлар шугулланиши учун қулай имкониятлар бор. Уни давом этиш муддати касалларни жисмоний тайёргарлиги даражасига боғлиқ. Машғулотлар давомида шифокор маслаҳати асосий ролни ўйнайди.

Жисмоний машқлар билан *мустақил шугулланиш* машғулотлари болаларга ўзлари яхши курган жисмоний машқлар билан машғул бўлиш имкониятини беради. Бунинг учун тарбиячи уларга жиҳозланган гимнастика шаҳарчаси ёки махсус болалар майдончасидек, сузиш ҳавзаси, спорт жиҳозлари ва анжомларини тайёрлаб қўйган.

Машғулот пайтида тарбиячи болаларга ролларни ажратиб қўйиши лозим бўлган самарани беради.

Ясли ва болалар боғчасида *умумий иш режаси* тузилиб унда жисмоний тарбия тадбирлари белгиланади. Бу бўлимда жисмоний тарбиянинг асосий мақсади ёритилади ва уни бажарилиши учун аниқ вазифалар белгиланади. Вазифалар ҳар хил бўлиши мумкин: сузишни ўргатиш, велосипед, самокат, роликлик конькида юришни ўргатиш ва бошқалар. Бунинг учун олдиндан тарбиячилар олдиндан маслаҳатлашиб, бассейн

тўлдирилади ёки яхмалака отиш жойи қилинади. Тарбиячи дастурни квартал, ойлар ва ҳафталарга бўлиб режа тузади ва ўша режа асосида жисмоний тарбия жараёнини боришини бошқаради. Режелаштиришда болаларнинг жисмоний тайёргарлиги эҳтиборга олиниши шарт. Ясли ва боғчада йилига 3-4 марта жисмоний тайёргарлигини ўйишини тизимли ҳисоб-китоб ишлари олиб борилади ва жисмоний сифатларини ривожланишини назорати йўлга қўйилади. Ана ўшанга асосланиб тарбиячи мактабга йўлланча олган бола ҳақида ҳисобот ёзади.

Оилада жисмоний тарбия ҳақида... (шакллари, воситалари, методлари, Б.А. Ашмарин таҳрири остида ўқув қўлланмасида).

Талабалар учун саволлар.

- 1.Мактабгача ёшдагиларнинг жисмоний (ҳаракал) сифалларини тарбиялаш методикаси.
- 2.Ўқитиш ва тарбиянинг асосий услубиятлари
- 3.Мактабгача ёшдагиларнинг жисмоний тарбия воситалари
- 4.Мактабгача ёшдагилар жисмоний тарбиясининг шакллари
5. Болалар боғчасида умумий иш режаси тузилиши.

Фойдаланилган адабиётлар

Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида, Вазирлар маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги 271-сонли қарори.

Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш давлат дастури Концепцияси. Вазирлар маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги қарорига илова.

Каримов И.А. «Ўзбекистон келажаги буюк давлат» Т., Ўзбекистон, 1992.

Каримов И.А. «Биздан озод ва обод Ватан қолсин» Т., Ўзбекистон, 1994.

Каримов И.А. «Баркамол авлод орзуси», «Шарқ» нашриётматбаа концерни бош таҳририяти, Т., 1999.

Умумий ўрта таълимнинг Давлат таълим стандарти ва ўқув дастури, «Шарқ» нашриёт—матбаа концерни бош таҳририяти, Тошкент, 1999.

Абдумаликов Р., Юнусэв Т.Т. ва бошқалар. «Ўзбекистонда жисмоний тарбия таълимининг ривожланиши», методик тавсиянома. Т., ЎзДЖТИ, 1992.

Саркизов-Сиразини И.Н. «Тансиҳатлик — туман бойлик», Т., «Медицина», 1966.

Турсунов У., «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси», ўқув кўкулланма, Кўкон, 1992.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси, дарслик, таржима, Т., «Ўқитувчи», 1967.

Ф. Хўжаев, Т. Усманхўжаев. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия, ўқув қўлланма. Т., "Ўқитувчи", 1996.

А. Абдуллаев. Жисмоний тарбия воситалари. Ўқув қўлланмас. Фарғона, 1999.

11. МАВЗУ: УМУМИЙ ТАЪЛИМ МАКТАБИ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИ.

(4-соат)

РЕЖА:

- 1. Ўқувчи жисмоний тарбиясининг асосий шакллари ва машғулот формалари**
- 2. Ўрта махсус ҳунар касб лицейлари умумтаълим мактабларининг ўқувчи ёшларини ҳаракатга ўргатиш ва машғулотларда жисмоний сифатларнинг ривожлантириш, таълим жараёнларининг принциплари**
- 3. Ўқувчилар жисмоний тарбиясининг ўқув ишлари шакли**
- 4. Жисмоний тарбия дарсининг вазифалари ва унга қўйилган талаблар**
- 5. Жисмоний тарбия дарсини ташкиллаш ва ўтказишнинг усулий асослари**
- 6. Жисмоний тарбия дарсининг мазмуни**

« Мактаб ёшидаги болаларда жисмоний тарбия жараёни биз педагоглардан мактабда ишлаш учун жисмоний тарбилнинг асоси нималардан иборатлиги, унинг мазмуни, ташкил қилинишини, болаларни ҳаракатга ўргатиш мегодикасини билишни талаб қилади».

Мактаб ёшидаги болаларда жисмоний тарбия жараёнининг мақсади

аста-секинлик билан уларни жисмоний камолотга эришиши ва шу аснода ҳаётга, ижодий меҳнатга ва Ватан муҳофазатига тайёрлашни назарда тутати.

Ўқувчилар жисмоний тарбияси жараёнида *умумий ва хусусий вазифалар* ҳал қилинади.

Умумий вазифалар — билим бериш, жисман тарбиялаш ва соғломлаштиришдан иборат бўлиб, хусусийлари эса жисмоний тарбиядан Давлат таълим стандарти дастуридаги махсус вазифалар тарзида ҳал қилинади.

Хусусий вазифаларга қуйидагилар киради:

1) ўқувчилар организмнинг соғлигини мустаҳкамлаш, ривожлантириш ва чиниқтириш;

2) турли хилдаги меҳнат фаолиятига тайёр бўлиш учун шу ёшга хос бўлган жисмоний сифатларни ривожлантириш;

3) ҳаёт учун керакли ҳаракат малакалари ва кўникмаларини ривожлантириш ва кейинчалик керак бўладиганлари билан қуроллантириш;

4) ўқувчиларга жисмоний маданиятга оид янги билимларни бериш;

5) ўқувчиларни жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишига қизиқтириш ва унга одатни шакллантириш;

6) ўқувчиларни жисмоний маданият фаоллари қилиб тарбиялаш ва бу билан уларда ташкилотчилик қобилиятини тарбиялашдек вазифаларни ҳал қилади.

Бу вазифалар маънавий тарбиянинг элементлари ҳисобланган ахлоқий руҳий эстетик ва меҳнат тарбияларининг вазифалари билан биргаликда ўқувчиларни ёшини улғайтириш, жисман тайёргарлигига қараб ўқитишнинг айрим этапларида аниқликлар киритилади ва мактаб ёшининг қуйидаги 3 хил гуруҳидаги таълим тарбия ишларида ҳал қилинади.

Мактаб ёшининг 6 (7), (10) 11 ёшлиларда (1-4 синфлар) организмИ табиий ривожланишида бўлади. Биз уни гармоник

ривожланишини йўлга қўйишимиз керак бўлади. Марказий нерв тизимидаги бошқариш функцияси, ҳаракат таянч аппарати фаолияти ишини, юрак-томир, нафас олиш органлари ишини янада ривожлантиришга эътибор берилади, булардан ташқари қоматни тўғри тута билишга ўргатилади. Бу жараёнга шахсий гигиена қоидаларига оид билимлар қўшиб бериш билан тарбия жараёни йўлга қўйилади.

12-15 ёшлиларда (5-9 синфлар) жисмоний машқлар ўсаётган ёш организмга самарали таъсир кўрсатади. Шунинг учун жисмоний сифатларни ривожланишига қўлай имкониятлар очилган бўлади.

Жисмоний тарбиянинг *жисмоний билимлар бериш вазифаси* ҳаётда учрайдиган ҳаракат малакаларини рационал техникаси билан таништириш (гимнастика, енгил атлетика, спорт ўйинлари, велосипедда юриш ва спорт тактикаси)га оид оз бўлса ҳам назарий тушунча беришдир. Бу даврда болаларни «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестининг талаблари ва нормаларини топширишга тайёрлаш йўлга қўйилади. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш натижасида спорт маҳоратини ошаётганлигини, жисмоний маданиятни жамиятдаги роли ва аҳамиятини тушунтириш жараёни йўлга қўйилади. Аста секинлик билан ташкилотчилик қобилияти такомиллаштирилади, мусобақа қоидалари ўзлаштирилади, ҳакамлик қилиш магакалари ривожлантирилади ва чиниқтириш мақсадида табиатнинг соғломлаштирувчи кучларидан фойдаланишга ўргатиш лозим бўлади.

16-18 ёшдаги умумтаълим мактаби, академик, касб-хунар лицейлари ва коллежларнинг ўқувчилари организми ёши улғайган сари бакуватлашади.

Жисмоний тарбия эса бу жараёнини янада кучайтиришга йўналтирилади. Жисмоний машқлар билан тизимли шуғулланиш таълим тизимининг шу ёшдагиларида иш қобилиятини яхшилаш, асосий ҳаракат фаолиятлари учун чидамлилик захираларини ошириш, ўз танасини бошқара олиш, куч, тезкорлик, чакконлик ва бошқа ҳар томонлама жисмонан гармоник тарбия аломатларини чуқурлаштиришга эътиборни қара гади.

Организм ўсиб борар экан унинг функционал имкониятларини ошириши ҳам табиий. Олдин эгалланган ҳаракат малакалари захираси базасида янги, кейин эгалланиши лозим бўлган ҳаракат малакалари учун пойдевор яратилади. Бу ёшдагиларда уларнинг жисмоний маданият соҳасидаги билимларни

бойитиш, спорт тренировкиси асослари, спортчини ўз-ўзини назорат қилиши қоидаларига ўргатиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Жисмоний тарбия воситалари. 6 (7) - (10)11 ёшдаги болалар жисмоний тарбияси учун асосий восита қилиб асосий гимнастика, ҳаракатли ўйинлар, роликли конькида, велосипедда юриш, экскурсия ва саёҳат ҳамда табиат қўйнида ўйналадиган ўйинлар ва жисмоний машқлар олинган. Бу ёшдагиларда сузиш, теннис бўйича мунтазам машғулотлар уюштириш мумкин. Соғлиги ёмонлашган болаларга махсус машғулотлар — даволаш гимнастикаси тарзидаги ёки махсус тиббий гуруҳга ажратилган болалар учун алоҳида машғулотлар йўлга қўйилади.

16-18 ёшдагилар учун жисмоний тарбия воситаси қилиб асосий гимнастика (кичик ёшдагиларга нисбатан оғирроқ машқлар билан), танани бошқариш машқлари, «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тести машқлари, тўсиқлардан ошиш, жамоа бўлиб ўйналадиган ҳаракатли ўйинлар (осонлаштирилган қоидада) ва бошқалар олинади. Бу ёшда спорт ўйинларига, гимнастика, енгил атлетика, роликли конькида юриш, югуришдек спорт турларида болалар юқори натижаларига эришишлари мумкин. Булардан ташқари уларда туристик походлар, пиёда юриш, кросслар ҳамда далада ўйналадиган ва ҳарбийлаштирилган ўйинлар ўтказилиши мумкин.

36-18 ёшдагилар учун (лицейлар) асосий ва спорт гимнастикаси ва бошқа спорт турлари восита бўлади. Умумий жисмоний тайёргарлигининг кўрсаткичлари «Алпомиш» ва «Барчиной» комплекси талаблари ва нормалари даражасижа бўлиши лозим. Булардан ташқари сайир ва походлар уюштирилишини тарбия жараёнидаги самараси катта бўлиши мумкин.

1. Ўқувчи жисмоний тарбиясининг асосий шакллари ва машғулот формалари

Ўқувчиларнинг жисмоний тарбиясининг машғулотлари мактабда *ўқув ишлари, синфдан ташқари ишлар физкультура соғломлаштириш ишлари, мактабдан ташқари муассасаларда ва оилада куйидаги шаклларда:* «жисмоний тарбия дарси», «дарсгача гимнастика», «физкультура дақиқалари», «катта танаффусдаги уюштирилган ўйинлар», «спорт кўнгил очишлари (вақт ўтказиш учун)», «узайтирилган кунли мактаблардаги жисмоний маданият машғулотлари», «спорт секциялари», «байрамлари, мусобақалар «Қувноқлар ва зукколар» учрашувлари, «Саломатлик купи» во ҳ.к.дек ўндан ортик хил синфдан ташқари ишлар тарзида ташкилланади.

Мактабдан ташқари муассасаларда жисмоний тарбия:

Болалар, ўсмирлар спорт мактаблари, спорт иншоатлари ва сув

ҳавзалари, истироҳат боғлари, маданият уйлари, маданият маройлари қошидаги спорт секциялари, жисмоний тарбия кружоклари, уй жой бошқармалари, маҳалла фуқаролари йиғини томонидан йўлга қўйилаётган болалар спорт секциялари ва бошқалар тарзида соғлиги, ёши, жисмоний тайёргарлигига қараб ажратиб олиниб, турли ёшдагилар учун мунтазам равишдаги машғулотлар ташкилланади.

Ўзгариб турадиган таркиб билан ўйинлар, оилавий мусобақалар улоқтирувчилар куни, оммавий кросслар (югурувчилар куни), турли хил конкурслар ўтказилади.

Оилада жисмоний тарбия уй шароитида, дарс тайёрлаш пайтидаги физкультура минутлари, жисмоний тарбиядан уйга берилган вазифаларни бажариш, спорт характеридаги машқлар, оилавий саёхатлар ва жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланиш мушғулотлари, ўйинлар, тренировкалар сифатида уюштирилади.

2. Ўрта махсус ҳунар касб лицейлари умумтаълим мактабларининг ўқувчи ёшларини ҳаракатга ўргатиш ва машғулотларда жисмоний сифатларнинг ривожлантириш, таълим жараёнларининг принциплари

Мактаб ёши ҳаракатга ўргатиш учун энг қулай ёшдир. Худди мана шу йилларда болалар юқори эгилувчанликга, кучли ва тез нерв қўзғолишига эга бўладилар ва шунга кўра ҳаракатларнинг шартли рефлексларини енгил ҳосил бўлиши билан ажралиб турадилар. 14-15 ёшда ҳаракат анализаторларининг ривожланганлиги меъёрига етади. Мактабни тугаллаш даврига келиб ўқувчилар хилма-хил даражадаги ҳаракат малакаларига эга бўладиган. Бу ўз навбатида жисмоний машқларни, меҳнат фаолиятида ва ижтимоий ҳаётда турмушда, ўзларининг соғлигини мустаҳкамлашга, жисмоний тайёргарликни оширишга қўллай оладилар.

Ҳаракат ўргатиш шуғулланувчини жисмоний ривожланганлиги ва жисмоний тайёргарлиги ҳамда жисмоний сифатларини даражасига қараб амалга оширилади.

Катта, ўрта, кичик ёшдаги ўқувчиларни ҳаракатга ўргатишда умумий методик принципларни қўллашга алоҳида эътибор берилади.

Онглилик ва фаоллик принципига мувофиқ йилдан йилга болалар ўргатилган ҳаракат фаолияти ҳақида билимларга эга бўла боришлари, бажарилган ҳаракат нимага фақат айнан шундай бажарилиши кераклиги, бошқача бажарилса қандай хатолар содир бўлиши мумкинлиги ҳақида фикр юрита оладиган бўлишлари лозим. Бу билан уларнинг фикрлаш доираси Кенгаяди. Кичик ёшдаги жисмларни кўриш орқали фикрлайдиганларда ҳаётий мисоллар билан, жисмоний машқнинг аҳамияти уни кундалик турмушда қўлланилиши шуғулланувчини соғлиги учун аҳамияти ва бошқалар ҳақида ҳаётий мисоллар келтирилса бас.

У-IX синф ўқувчиларига нисбатан қийин ҳаракат малакалари берилади. Бу жараён ўрганилган материалларни кўп мартаба қайтариш орқалигина амалга оширилиши, шундагина юқори натижалар учун кўп тер ва оғир машаққатлар тортиш кераклиги уларнинг онгига сингдирилади. Бу ёшдагилар психикасига эътибор бериш муҳим аҳамиятга эга. Улар ўрганилаётган ҳаракат фаолиятини тездагина эгаллаб олишга уринадилар. Бу билан улар хатоларга йўл қўядилар. Шунинг учун ҳаракат техникаси устида ишлаш оғир эканлигини алоҳида тушуқтириш муҳим аҳамиятга эга. Уларни ҳаракатларни

ўзлаштиришда бирбиридан хатолар топишга мажбур қилиш, хатоларни кўра билиш, таҳлилга ўргатиш ва бўлажак хатоларни олдини олишга замин яратади. Қолаверса ўқитилган мавзуларни қайтаришда уларни гуруҳчаларга раҳбарлик қилишга ўргатишни ҳаётий аҳамияти катта. Мустақил фикрлашга эътибор бериш муҳим аҳамиятга эга.

Юқори синф ўқувчиларига янги адабиётлар, спорт тактикаси ҳақида тушунчалар, мустақил шуғулланишлари учун маслаҳатлар бериш мақсадга мувофиқ бўлади.

Бажариб кўрсатиш принциплари ўқувчиларда ўша ҳаракатлар ҳақида аниқ тушунчалар ҳосил қилишда муҳим роль ўйнайди. Кичик ва ўрта ёшдагиларда таклид қилиш рефлексига жуда ривожланган бўлади. улар кўрсатилган ҳаракатларни айнан ўзини, нусхасини, тезда ва бутунлигига қайтара оладилар. Шунинг учун бу принциpga риоя қилиш ўқитувчидан алоҳида эътиборни ҳамда ўқувчилар бажараётган машқни аҳамиятини мукамал тушунтириш лозимлиги талабини қўяди.

Юқори синф ўқувчилари турли хил тайёргарликларни ўтадилар, ҳаракатларни ўзлари мустақил кузатиб баҳолай олиб малакаларига эга бўлиб қоладилар. Машқларни яхши бажарадиганларини, яхши намоёниш қила оладиганларини тарбиялаш мақсадга мувофиқ бўлиб, улардан ўқитувчилар машғулотлар пайтида ёрдамчи сифатида фойдаланишлари мумкин.

Ҳаракатни бўлақларга ажратиш билан ўргатиш ва ўқиш тишини индивидуаллаштириш принциплари — кичик мактаб ёшдагиларга қўлланганда айрим ҳаракатларни ажратиб олиш ва уни аниқ бажариши қийинроқ кечади. Улар тез чарчайдилар ва тез тиклана оладилар. Айниқса бир хил ҳаракатлар тез чарчашни тезлаштиради. Булардан ташқари тананинг айрим мускулларини маълум муддатга ушлаб туриш (статик ҳолатдаги) машқлари тез толдиради ва шунинг учун бундай машқларни қўллашдан қочиш лозим.

Биринчи синфдан бошлаб ўқувчилардан айрим машқларни бажариш учун бор имкониятларни сарфлашни талаб қилиш керак бўлади. чунки уларнинг жисмоний тайёргарлиги ва нерв фаолиятининг типологик хусусиятларига катта эътиборни талаб қилади.

Мунтазамлилик принциплари ҳаракатга ўргатиш режалаштирилган материални қатор машғулотларда кўпроқ қайтариш талабини қўяди. Мавзу ўзлаштирилгандан сўнггина бошқа вазифага ўтилади. Кичик, ўрта ва катта мактаб ёшдагилар бир ёки бир неча дарсни (ёки тренировкани машғулотини) қўйиб юбориши, уларда тизимли катнашмаслиги, таълим жараёнига салбий таъсир кўрсатади ва ўзлаштириш жараёнини чўзилишига сабаб бўлади.

Талабларни аста-секинлик билан ошириш принциплари ҳаракатга ўргатишда бажарилаётган машқни аста-секинлик билан қийинлаштириш, юклама меъёрига нисбатан керак бўлган талабларни қўйиш, нерв-мускул жараёнида координацион ўзгаришлар содир бўлиши билан боғлиқ қоидаларга риоя қилишни тақозо этади. 1-Ш синфларда бажариладиган ҳаракат турларини тез-тез ўзгартириш мақсадга мувофиқдир. Машқ бажараётганда зўриққан мускул навбатдаги мускулларга нисбатан дам бериши амалиётдан маълум. Мускулларни 5-8 сек ошиқ зўриққан ҳолда таранг ушлаб туриш бу ёшдагилар учун тавсия этилмайди. Машқни бажариш ва уриниш олдидан ўқувчини кўп куттириш тавсия қилинмайди. Навбат кутиш тик туришдан иборат бўлмай асосий ҳаракатни бажаришда иштирок этмайдиган бошқа мускул гуруҳлари учун зўриқиш берадиган ҳаракатлар билан алмаштирилиши, корин, кўкрак, бел мускулларини ривожлантирадиган, нормал нафас олиш малакасини

шакллантирадиган машқларни бажариш тавсия қилиниши ҳам мумкин.

Машқ усулиятини ўсмирларга қўллар эканмиз диққатни гавдани туғри тута билиш, рационал ритмда нафас олиш (айниқса юриш ва югуриш машқлари)га қаратишимиз зарур. VIХ синфдагилар кўрганани илиб олиш қобилиятига эга бўладилар. Ҳар бир ҳаракатини тез ўрганадилар. Уларда айнақса енгил атлетика машқларига қизиқиш катта бўлади. Машқларни бажаришда айнан ўша машқни нимасига куч сарф қилиш ёки машқдан сўнг машқни бажариш учун зўрикган мускулни бўшаштиришни билишга ўргатиш, чиройли, юқори даражали куч сарфлагандагидек ҳаракатларни бажаришга ўргатиш керак бўлади.

Юқори синфдаги болаларда жисмоний машқларни кўпроқ куч талаб қилувчиларини, чидамлилиқ ва бошқа жисмоний сифатларни ривожланишига олиб келадиганларини бериш тавсия қилинади.

Ҳаракатга ўргатишнинг этаплари. Жисмоний тарбия дарсида жисмоний машқларга ўргатиш жараёни ҳаракатга ўргатишнинг асосини ташкил қилади. Раём, ашула ва бошқа дарсларда болалар диққати жуда актив бўлади. Жисмоний тарбия дарсларида ҳам машқларни ўзлаштиришда болалар диққатини юқорида қайд қилинган дарслардагидек бўлишига эришиш керак.

Ўргатишнинг бошланғич этапи. Машқни бажарилишини бошланиши биланок тушунтиришга, диққат билан эшитишга эришиш, бажарилаётгани тўла тасаввур қилиш, ижрони таҳлили ва уни бажаришга зўр иштиёқни, интилишни пайдо қилиш лозимлиги таълимнинг бирламчи этапини асосий мазмунини ташкил этади. Кичик ёшдагиларга иложи борича ўйин тарзидаги ҳаракатларни ўргатишни йўлга қўйиш ўқитишнинг бошланғич этапни асосий вазифасидир. Болаларда ўша фаолиятга керак бўлган ҳаракатни бажармасликка олиб келадиган сабабларни кўра билиш, ўргатишнинг самарали бошланишига ижобий таъсир кўрсатади ва ўқитишда яхши натижа беради.

Ўсмирларга машғулотлар пайтида энг дастлабки бажариш улар учун таниш шароитда, ташки қўзғатувчисиз, чалғитувчиларсиз амалга оширилиши муҳим.

Профессор Касьяновнинг ёзишича тажриба мактабининг дарсига тажриба ўргангани бир гуруҳ назоратчилар келган. Уни

қурган ўқитувчи, болалар яхши қурган спорт жиҳозларида, болалар учун таниш бўлган машқлардан фойдаланиб машғулот ўтказган. Ажабланарлиси шу бўлганки, ўқувчилар ўзлари дуппадуруст аввал бажарган машқларини бажаришда ҳам анча қийинлашган. Дарсда қатнашаётган назоратчилар ўқувчилар учун қўшимча қўзғатувчи бўлган, бу билан ўқувчиларнинг бош мия ярим шарлари пўстлоғида янги қўзғалиш ўчоғи вужудга келиб мавжуд шартли ҳаракат рефлексларини нормал ўтишига тўсик юзага келганлиги кузатилган.

Юқори синфдагилар ҳаракатларни биринчи кўришданок яхши бажаришлари мумкин. Бунга сабаб уларнинг жисмоний тайёргарлигининг юқорилиги ва удалаш қобилиятларини етарлилиги сабаб бўлиши мумкин.

Ҳаракатга ўргатишда, ўрганилиши лозим бўлган машқни дастлаб мускул кучни оз сарфлаб, ҳаракатларни секинлаштирилиб бажариш билан ўргатилса материал осон ўзлаштирилади. Бир хил ҳаракатни узок такрорлаш ҳаракатга ўргатиш самарадорлигини пасайтиради. Шунинг учун ўша ҳаракатга монанд, бажариш техникаси ўзлаштирилаётган машқга яқин жисмоний машқлар ёки ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишнинг самараси катта. Амалий материалларни ўзлаштириш ўз навбатида янгисини ўзлаштиришни

осонлаштиради. Узунликга сакраш, масофада тез югуришни осонлаштиради. Аммо машғулотлар давомида бир машғулотда, дарсдан бир хил жисмоний сифатни ривожлантирувчи машқларни танлаш болаларда дарсга қизиқишни сўндиради.

Юкори натижаларга эришиш учун айрим машқларни кўп мароталаб такрорлаш зарур. Амалиёт шунини исботладики 60 м га IX синф ўқувчиси И ,4 сек натижасидан 0,9 секундга тушунтургунча 2 йилда махсус машқлар билан кўшганда 26 км югуриши керак экан.

Мустақамлаш ва такомиллаштириш этапи ҳаракатга ўргатиш жараёнида муҳим аҳамиятга эга ва бу жараён ўқувчиларнинг ёши хусусиятлари билан боғлиқ. Ўзлаштирилган ҳаракат малакаси ярим шарлар пўстлоғида ҳали чуқур из колдирмаган бўлади. Уни чуқурлашиши мустақамлаш ҳамда такомиллаштириш этапида меъёрига етади. Ҳосил бўлган «из» маълум давр ўлтанган сўнг ҳам эски малакани қайтадан тикланишига сабабчи бўлиши мумкин.

Ўқувчиларда жисмоний сифатларни ривожлантириш. Кичик мактаб ёшидагиларда жисмоний сифатлар ривожланади.

Лекин бу ривожланиш маълум йилларда айрим сифатларни олдинлаб, маълумотларини эса кечроқ ривожланишига олиб келиши мумкин. Бунга яшаш шароити, кун тартиби, жисмоний меҳнат ва катор бошқа ижтимоий факторлар сабаб бўлади. Бундан ташқари ёшлар, ўсмирлар ва кичик ёшдагиларни жисмоний сифатларини тарбияланиши табиий равишда ўзгараётган ва ривожланаётган организмнинг хусусиятларига ҳам боғлиқ.

Энг муҳими мақсадга мувофиқ ҳолда уюштирилган Машғулотлар ҳаракат сифатларини ривожлантиришда асосий ролни ўйнайди.

Ҳаракатга ўргатиш билан бу жараён ўзаро узвий боғлиқ бўлиб куйидагиларга йўналтирилган:

1. Жисмоний сифатлар, турли хил ёшдагиларда, ҳар хил ривожланган бўлиб, ҳаракат малакаларини эгаллашда муҳим аҳамиятга эга. Уларни ривожланиши организмнинг функционал қобилиятини яхшилайти ва кучайтиради.

2. Айрим ҳолларда маълум ёшдагиларда учрайдиган жисмоний сифатларни ривожланмай қолиши ёки орқада қолиши ўзлаштиришни орқага суради.

3. Айрим жисмоний сифатларини эса нормал ривожланишини четга бурилишига йўл қўймайди.

4. Жисмоний сифатларни ривожлантириш учун ортиқча меҳнат қилишга, энергия сарфлашга йўл бермайди.

Собиқ Иттифоқнинг Физкультура илмий тадқиқот институтларининг тадқиқотлари натижаларига Караганда мактабда фақат жисмоний тарбия дарсида шуғулланиши билан чекланган болалар билан, шу ёшдаги, ўша синфда энгил атлетика секциясида шуғулланган болалар орасида жисмоний сифатлар ривожланишида фарк юзага келади. 10 ойлик машқлар давомида секцияга борганларнинг кафтини станвой кучи 4-6 ва 8-10 кг бўлган. Фақат дарсда шуғулланганларники эса 2-3 ва 4-6 бўлган холос.

Демак, махсус йўналтирилган машғулотлар жисмоний сифатларни ривожлантиришда катта рол ўйнайди.

Куч, чидамлик, чاقқонлик, эгилувчанлик, тезликни ривожлантиришда ўша сифатлар учун мое, талабга жавоб берадиган машқлар танлаб олиниб, унинг меъёри, боланинг ёши, жинси ҳамда жисмоний тайёргарлигига қараб

берилсагина ўқувчиларни гармоний тарбиясини тўғри йўлга қўйиш мумкин бўлар экан.

Ҳаракатга ўргатишда машқларни барча жисмоний сифатларга мослаб танлаш ва улардан мақсадга мувофиқ фойдаланиш билан жисмоний сифатларни ривожлантириш мумкин. Айрим машқлар билан алоҳида жисмоний сифатлар ажаратиб ривожлантирилиши мумкин. Акробатикадаги олдинга думбалоқ ошиш машқи чакконлик ва танини бошқара олишни тарбиялайди, 30 метрга тез югуриш тезкорликни ва ҳ.к. Шунинг учун биз уларни ўша сифатини ривожланишига омил бўлади десак хато килмаган бўламиз. Лекин жисмоний машқларни бажартириш усулияти орқали ўша машқни бошқа қатор жисмоний сифатларини ривожлантириш учун восита қилиб фойдаланса ҳам бўлади. Теннис тўпини бир маромда ерга уриб туришимиз олдинга чакконликни тарбияласа, уни кучлироқ уриб, сўнг илиб олишни машқ килсак кучни ва ҳаракат координацияси тарбияланади. Шу машқни бажариш муҳлатини 30-20 сонияга чўзсак (ерга уриб турсак) чидамлилиқ тарбияланади. Бу билан жисмоний машқларни мақсадли бажартириш методикаси жисмоний сифатларни ривожлантиришда асосий омил ролини ўйнайди. Айрим жисмоний сифатларни тарбиялашга эътибор берайлик:

Чакконлик 1-1У синф ўқувчиларида кейинги синфдагиларга нисбатан осон ривожланади. Бу нерв жараёнидаги кўзгалиш билан тормозланишни тез ўрин алмаша олишига боғлиқ. Бизга маълумки, бу ёшдагиларда нерв алмашинуви тез кечади. Шунинг учун асосий омил қилиб майда гуруҳ олинади. Ҳаракатли ўйинлардаги бир хил реакциялар кутилмаганда бошқа бир хили билан қисқа вақт ичида ўрин алмашади. Масалан, «Кун ва тун» ўйини чакконлик сифатини яхши ривожлантиради.

Ўсмирларда чакконлик бошқа ҳаракат сифатларига нисбатан анча ривожланган бўлади. Чунки уларда организмни ривожланиши суръати 5'та юқори, уларга олдинги ёшдагиларга нисбатан оғирроқ машқлар тавсия қилинади. Тўпни ирғитиб оёқни кўтариб уни остида қарсак қилиб илиб олиш ёки 360°га айланиб олиш, хилма-хил мувозанат сақлаш машқлари, таниш бўлган ўйинларнинг кийинлаштирилган вариантлари қўлланилади. Чакконликни тарбиялашда спорт ўйинларининг аҳамияти катта.

Катта ёшдаги мактаб ўқувчиларида кўпроқ гавдани бошқариш, тўсиқлардан ошиш, таяниш ва осилишдек оғир жисмоний машқлар танланади.

Тезлик. Кичик ёшдагиларда ўрта ёшдагиларга нисбатан яхши ривожланган бўлади. Ўғил болаларда 8-10 ёшдан бошлаб

яхши ривожлана бошлайди. 10 ёшга борганда бу сифатнинг захираси анчагина юқори бўлади. Шу йиллар мобайнида тезликни ўртача ортишининг меъёри бошқа ёшдагиларга нисбатан юқори бўлади. Кизларда бу қобилият болаларникига нисбатан озроқдир. Тезликни ривожланиши учун уларга анчагина жисмоний машқлар бериш керакки, уларнинг бош мия пўстлоқ қисмида тезлик марказлари пайдо бўлсин. Тезликни ривожлантириш учун қуйидаги машқлар тавсия қилинади. 7-8 ёшдагиларга кўриш, овоз сигналларига ўз вақтидаёқ кескин жавоб берадиган, ўз ўрнини тез топиб оладиган ҳаракатли ўйинлар, эркин югуриш ва ҳоказолар.

Кайсики ўша ўйинларни ўйнашда тезкорликка йўналтирилган вазифалар қўйилади. 3-4 синфларда эса 20-40м. Масофани тез вақт ичида босиб ўтиш керак бўлган ўйинлар танланади.

Ўсмирларда тезлик кичик ёшдагиларга нисбатан яхши ривожланади, кизларда эса уни тескариси, 12 ёшдан бошлаб болаларга нисбатан

ривожланишнинг кия чизиғи пастга томон кетади. Сабаби уларда организм ёғ босиш жараёнига берилади, эгилувчанлик ва мосланувчанлик нисбатан сусаяди. Нерв жараёнларининг кучи, таъсирчанлиги ортиб кетади. 14 ёшга келиб тезликнинг ривожланиши айтарли сусаяди. Булар учун тез бажариладиган жисмоний машқлар танлаб олинади. Танланган машқлар ўта юқори тезлик билан бажариладиган машқлар бўлиши шарт. Лекин тезлик учун машқларни ҳар доим бир маромда, кўп маротабалаб, такрорлайвериш улар организмда шу тезлик учун шартли рефлекс ҳосил бўлишига олиб келиши мумкин. Унда тезлик ривожланиши кескин сусаяди.

Шунинг учун машқни турли хил шароитда, хилма хил тарзда бериш тавсия қилинади. Бунга эътиборсизлик тезлик рефлексини ҳосил бўлишига, бир хил суръатдаги тезлика намоён қиладиган ҳолатни юзага келтиради. Уларга бериладиган машқ тезлик-куч талаб қиладиган бўлсин. 5-6 синфларда 6-9 этапли эстафеталар танланади.

Ёшлар ва кизлар тезликни ривожлантирадиган машқларга тез мослашади. Қизларда тезлик ёшларникига нисбатан анча паст ривожланган бўлади. Улар учун характерли восита қилиб 80-100 метрга югуриш, эстафеталардан фодаланиш лозим.

Куч имконияти кичик ёшдагиларда унчалик баланд эмас. СИ. Гальперин тажрибаси натижаси 7-8 ёшдаги болалар қўли билан 2,5 кг кучга эга эканлигини кўрсатади. Кизларда эса бу

сифат анчалик суёт ривожлангандир. Уларни тезлик сарф қиладиган машқлар билан кўп банд қилмаслик керак. *1-11 синфларда жисмоний машқлар асосан жиҳозеиз бажарилади. IIIV синфларда эса нисбатан озгина юк кўтариб бажариладиган машқлар танланди.* Резина тўплар, гимнастика таёқлари, енгил отиш билан бажариладиган машқлар қўлланилади. 1-11 синфларда асосан танани тўғри тутиш учун қорин, кўкрак, бел ёнбош мускулларини ривожлантиришга асосий эътиборни қаратиш керак, чунки уларда танани тўғри тута билиш малакаси яхши ривожланмаган бўлади.

Ўрта мактаб ёшдагиларда кучни яхши ривожланган эканлигини кўриш мумкин. Мускуллар аста-секинлик билан статик ишлар бажаришга мослаша бошлайди. Қўл мускуллари, елка мускуллари кучи яхши ривожлана бошлайди. Спорт жиҳозларида бажариладиган машқлар ҳам қўл келади.

14-15 ёшдаги қизларда жисмоний ривожланиш ҳамда жисмоний сифатлардан кучни ривожланиши болаларга нисбатан орқада қолиши кузатилади.

Куч узок вақт даво.м этмайдиган, ўз кучи билан бажариладиган, тезлик-кучи сарф қилувчи интенсив машқлар билан, 5-6 синфларда 1-2 килограмми чарм тўпларни ирғитиш, илиш, канатга тирмашиб чиқиш, оғирлиги 2-3 кг келадиган тўпларни улоктиришдек машқлар билан ривожлантирилади; 7-8 синфларда шу машқлар тезлик-куч билан бажарилиши орқали, индивидуал хусусиятни ҳисобга олиб, организмга тушадиган жисмоний кжни ортиши орқали амалга оширилади.

Юқори синф ўқувчиларида эса оғир юк ташиш, кўтариш, узунликка, баландликка сакраш, улоктириш, тортишмачок ўйинлари, кураш элементларини ўрганиш ва бошқа қатор жисмоний машқлар билан ривожлантирилади. Куч сифатини ривожлантириш эҳтиётликни талаб қилади. Чунки ёш организмга ҳали балоғатга етмай туриб бу машқларни яхши бажариш учун имконият кам бўлади.

Чидамлик 1-11 синф ўқувчиларида энергия сарф қилиб бажариладиган

жисмоний машқларни бажаришни узоқроқ даво.м эттириш орқали тарбияланади. Ҳаракатли ўйинларни ўйнаш ҳам бундан мустасно эмас. Ёши улғайган сари бу сифат ҳам табиий ривожланиб боради. Болаларда қизларга нисбатан бу сифат унчалик яхши ривожланмайди. *Ўсмирларда чидамлилиқ* 300-400 метрга югуришни юриш билан алмаштириб ёки ўша масофани бир хил белгиланган суръатда югуриш (белгиланган вақт ичида

маълум масофани босиб ўтишўлар ёки велосипедда юриш, сузиш каби машқлар орқали ривожлантириш тавсия қилинади.

У//-X синфларда ҳам шу машқлар тезликни ортириб бажариш орқали бажарилади. Ҳаракатли ўйинлар, спорт ўйинлари юқори синфларда бу сифатни ривожлантириш учун восита бўлади.

Эгилувчанлик. Бу сифатни *ривожлантиришга энг қулай ёш кичик мактаб ёшидир.* Бунда мускуллар, бўғинлар ҳаракати катта ёшдагиларга нисбатан яхши бўлади. Шунинг учун ҳам бу ёшдагиларда ҳаракатли ўйинлар орқали эгилувчанликни ривожлантириш мумкин.

Ўсмирларда бу хусусият кичик ёшдагиларга нисбатан сусайган бўлади. Шунинг учун буларга жисмоний тарбия дарсларида эгилувчанликни ривожлантирувчи жисмоний машқлар кўпроқ берилиши керак бўлади. Уларга машқлар беришда эҳтиётлик зарур, чунки улар машқ аҳамиятини билмай мускулларни керагидан ортиқча зўриктириш орқали уларни чўзиб кўйиши мумкин. Бу эса жароҳатланиш ва бошқаларга олиб келади.

Катта мактаб ёшдагиларга иложи борича кўпроқ эгилувчанликни ривожлантирувчи мзшғулотлар ташкиллаш лозим бўлади.

3.Ўқувчилар жисмоний тарбиясининг ўқув ишлари шакли

Ўқув ишлари — ўқувчи жисмоний тарбиясини ташкиллашнинг асосий шакли бўлиб, мактаб жисмоний тарбия тарзида уюштирилади. дарс ~ *жисмоний тарбия машғулотларининг тизимли шакли бўлиб. бир хил ёшдаги, бир хил контигентдаги болаларга белгиланган вақт ичида дастур мавзуларини уқитиши жараёни тушунилади.*

Мактаб дарси жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларнинг алоҳида шакли бўлиб у умумтаълим мактаблари, академик, касб-ҳунар лицейлари, Олий ўқув юртлиари, колледж, гимназия ва бошқа ўқув муассасалардаги машғулотлардан ўзининг мақсади ва вазифалари билан фаркланади.

Жисмоний тарбия жараёни бир йиллик эмас. Мазмуни ва ташкилланишини турли туманлиги билан характерланадиган машғулотлар, дарслар турқуми орқалигина тарбиянинг бу йўналишида маълум натижаларга эришишни мақсад қилиб кўйиш мумкин. Ҳар бир дарсда алоҳида вазифалар ҳал қилинади. Олдин

ўқитилган (ўргатилган)ни ва кейин ўқитиладиган мавзулари бир бири билан ҳаракатнинг айрим ёки бўлақлари билан албатта боғланиши ва тузилиши билан фаркланади ҳамда белгиланган тизим асосида олиб борилади.

Жисмоний тарбия дарсларининг характерли томони шундаки, у махсус тайёргарликка эга бўлган мутахассис томонидан, жисмоний ривожланганлиги ва тайёргарлиги тахминан бирбирига яқин контигент билан бир неча йилга мўлжалланган дастур асосида ҳамда маълум тизимга солинган жадвал асосида ташкилланади. Дарслар умумий жисмоний тарбия, касб-ҳунар жисмоний

тайёргарлиги ва спорт ихтисослигини йўлга қўйиш мақсадида ўтказиладиган машғулотларнинг тизимли ва нисбатан тежамли, самарали шаклидир.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларнинг бошқа типик формалари ўзининг даврийлиги, тизимли эмаслиги, фақат бир маротабалилиги, индивидуаллиги билан дарслардан тубдан фарқланади. Кўпинча машғулотларнинг юқорида қайд килинган шакллари дарсни тўлдиради ва уни хусусий ва умумий вазифаларини тўлдиришда қўшимча рол ўйнайди. Лекин улар аҳолини физкультура бўйича маълум даражадаги талабларни тўла қондириб мустақил аҳамият касб этади.

4.Жисмоний тарбия дарсининг вазифалари ва унга қўйилган талаблар

Жисмоний тарбияда педагогик жараённинг натижалари жисмоний тарбия дарсларида олиб бориладиган ўқув-тарбиявий ишларнинг сифатига боғлиқ. Бунга ҳар бир дарс замиридаги қатор вазифаларни ҳал этиш билан эришилади.

Жисмоний тарбия дарслари таълим бериш (ўқитиш), тарбиялаш ва соғломлаштиришдек жисмоний тарбия жараёнининг *умумий вазифаларидан келиб* чиқиб, ҳар бир дарс учун аниқ «Таништириш», «Ўзлаштириш», «мустаҳкамлаш», «Такомиллаштириш»дек мазмунга эга бўлган *хусусий вазифаларни* қўйиш ва уни ҳал қилишни назарда тутлади.

Таълим бериш вазифалари болаларни жисмоний тарбия дастурда тавсия килинган машқларни бажаришга, ўрганилган машқларни мустаҳкамлаш ва тако.миллаштиришга, шунингдек, малака ва кўникмаларни ривожлантиришга ҳамда ўрганилган машқларни турли шароитда амалиётда кўллашга ўргатишга йўналтирилади. Таълим вазифаларини изчил равишда бажариш

жисмоний тарбия дастуридаги бутун ўқув материалларини изчил ва мустаҳкам ўрганишга олиб келади.

Таълимнинг айрим вазифаларини ҳал этиш учун нисбатан узок вақт ёки қатор кетма-кет дарслар зарур вазифалар бошқа ҳилларини ҳал этиш учун эса бир дарснинг ўзи кифой килади. Масалан, арконга маълум усулда тирмашиб чиқиш ва уни бажаришда ҳаракатлар кетма-кетлигини бир дарснинг ўзида техник жиҳатдан мукамал ўрганиб олиш мумкин эмас. Бу умумий вазифа, буни ҳал қилиш учун туркум дарслар лозим. Колаверса, шуғулланувчини ҳаракат координация™, жисмоний тайёргарлиги, ўзлаштириш қобилияти (кабул қилиши), ўзлаштирилаётган ҳаракатга ўхшаш ҳаракат заҳирасига ҳам боғлиқ.

Арконни оёқлари билан ушлаб тирмашиб чиқишга бир дарсда ўргатиш мумкин. Бу кичик хусусий вазифа бўлиб, уни мазкур дарснинг аниқ вазифаларидан бири сифатида ҳал қилинади. Таълимнинг вазифалари, юқоридагилардан ташқари ўқувчиларни жисмоний тарбия ва спорт, соғлиқни сақлаш, чинқиш, жисмоний машқларни тўғри бажариш ҳақидаги назарий билимларини оширишлари билан ҳам ҳал қилинади. Жисмоний тарбия дарсларида фақат таълим-тарбия эмас, балки инсоний фазилатлар — эътиборлилик, диккатини бошқара олиши, интизоми, иродаси, саранжомлилиги, мақсадга интилиши, мустақиллиги ва кийинчилдикларни енгилдаги катъийяти ва бошқаларни қўшиб тарбиялаш талаб қилинади.

Соғломлаштириш вазифалари ҳам тарбия вазифалари каби ҳар бир дарсда ҳал этилиши лозим. Жисмоний тарбия дарсларини тўғри уюштириш ва

Ўтказиш тегишли кийим бош билан шуғулланишни, машғулотларнинг жойларида зарурий санитария-гигиена ҳолатини сақлаш ва риоя қилиш, дарсларни очиқ ҳавода ўтказилиши, соғломлаштириш вазифаларини ҳал этиш имкониятини яратади.

5.Жисмоний тарбия дарсини ташкиллаш ва ўтказишнинг усулий асослари

Жисмоний тарбия дарсининг самараси кўпинча ўқитувчининг тузган режасини ҳаётийлиги, шуғулланувчилар фаолиятини ташкиллаш учун танлаган усулияти ва услублари мавжуд жихозлар ва спорт анжомларидан, техник воситалардан, спорт иншоатларидан эффектли фойдалана олиш, температура, иқлим шароити, ўқувчиларнинг тайёргарлиги, уларнинг ёши, индивидуал

хусусиятларини ҳисобга олиб эффектли фойдалана олиш билан боғлиқ.

Дарснинг уюштирилишининг таъминланиши куйидагиларни:

1) тиббий ва гигиена шароитини яратиш ва унга риоя қилишни; 2) моддий-техник жиҳатдан таъминлашни; 3) дарсда ўқувчилар фаолиятини ташкиллаш усулиятларини тўғри танлаш орқали кўйилган вазифани эффектли ҳал қилишни назарда тутати.

Дарсни ўтказишнинг тиббий-гигиеник шароитини яратиш деганда жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида юзага келадиган, соғломлаштириш эффектидан келиб чиқадиган бир бутун комплекс тадбирларни тушунилади.

Шунга кўра машғулотларни ўтказиш жойининг қатийян белгиланган тиббий-гигиеник нормаларга мувофиқлигига Эришиш. Спорт зали учун ҳаво температураси (энг маъқули) 14-16°C да ушланиши. Танаффусларда очиқ майдонларга сув сепилиши, спорт заллари эса ойналари очилиб шамоллатилиши. Аниқланишича, инсон ўпкасида у тинч турган ҳолда ҳаво вентиляцияси алмашиши минутига 4 дан 6 л атрофида, юқори интенсивликда бажарилаётган машқларда (югуриш, спорт ўйинлари) организмни ҳаво ютиши 10 ва ундан ортик даражадан ошиши мумкин. Шунинг учун машғулот жойларини тоза ҳаво билан таъминлашнинг аҳамияти муҳим.

Айниқса, залдаги жиҳозлар, анжомлар, матлар (гиламлар) полни тозаллиги доимий диққат ва эътиборни талаб қилади. Ҳар бир дарсдан сўнг зал полини хўлланган пол латта билан намланган латта билан эса жиҳозлар, матларни артиб чиқиш зарурияти мавжуд. Машғулотлар тугагандан сўнг эса шуғулланилган жой тозаловни талаб қилади. Чунки тозаланмаган зал шуғулланувчи соғлигига катта путр етказди, танани, спорт формаларини кирланишига сабаб бўлади.

Дарсни моддий техник таъминлаш деганда, дарснинг оптимал зичлигини таъминлашга имкон берадиган, кўйилган комплекс вазифаларни тўлақонли ҳал қилиш учун гарантия берадиган, етарли даражадаги ўқув-тарбия жиҳозлари, анжомлари ва машғулот жойи назарда тутилган.

Охириги йилларда кўпчилик мактабларда жисмоний тарбия ўқитувчиларининг ташаббуси билан спорт заллари ва спорт майдонлари бирданига кўпчилик ўқувчи шуғулланиши мумкин бўлган нестандарт жиҳозлар, анжомлар ва тренажерлар билан

жиҳозланмоқда. Бундай жиҳозлардан фойдаланиш дарс зичлигини

аҳамиятли даражада юкори эффектли ташкилий формасини вужудга келиши, охир окибат машғулотлар натижаларини ошишига олиб келмокда.

6. Жисмоний тарбия дарсинг мазмуни

Жисмоний тарбия дарсининг мазмуни дарс машғулотларини сифатини белгиловчи тўртта асосий компонентнинг умумийлигида ифодаланади. Бу элеменлар ўзаро узвий боғланган ва дарсининг характерли *компонентлари* деб аталади, улар:

а) *дарсининг таркибига киритилган жисмоний машқлар*. Дарсининг мазмунининг энг йирик характерли компонентиدير. Лекин бундай тушунча бир томонлама бўлиб, тарбиялаш, соғломлаштириш, билим бериш вазифаларини хал қилишда шуғулланувчилар - учун фаолият предмети бўлиб хизмат килади. Машқлар дарсининг умумлаштирилган предметининг мазмуни, бошқа маънода дарс мазмунининг бир кирраси холос.

б) тавсия килинган машқларнинг бажариш билан боғлиқ бўлган *ўқувчиларнинг дарсдаги фаолияти дарс мазмунининг навбатдаги йирик компонентдаридан бири*. Бу компонент шуғулланувчини турли кўринишдаги, интеллектуал ва жисмоний фаолиятдан иборат бўлиб, улар: педагогии эшитиш, кўрсатилаётган машқни эътибор билан кузатиш, ҳаракат фаолияти орқали ҳосил бўлган тасаввурни устида фикр юритиш, бажарилиши лозим бўлган фаолиятни лойиҳасини фикран тузиш, уни бажариш, ўз ҳаракатларини назорат қилиш ва баҳолаш, вужудга келган муаммоларни педагог билан биргаликда муҳокама қилиш, ўз хиссиётини ва кайфиятини назорат кила олиш, вужудга келган эмоционалликни бошқариш ва ҳ.к.лардир. Шуғулланувчиларини дарс вазифасини хал қилиш бўйича барча фаолиятлари дарс мазмуни асосини ташкил килади.

в) *педагогнинг фаолияти дарр мазмунининг навбатдаги компоненти бўлиб*, куйидагича ҳолатларда намоён бўлади. Уйга вазифа бериш ва уни тушунтириш, дарсининг аниқ вазифасини баён қила билиш ва уни хал қилишни ташкиллаш, шуғулланувчиларни доимий назоратда ушлаш, уларни фаолиятини таҳлил қилиш, шунингдек шуғулланувчиларнинг фаолиятини лозим бўлган йўлга буриш, улар орасидаги муносабатларни ўзининг диққат марказида ушлаш. ва фаолиятларини йўналтириш, бошқариш, назорат қилишдек таълим-тарбия жараёнида

ижобий рол ўйнайдиган муҳим асосий ҳолатларни ўз ичига олади.

г) шуғулланувчилар организмида дарс таркибидаги машқларни бажаришда содир бўладиган *физиологик, психологик, биомеханик ва бошқа ўзгаришлар дарс* мазмунининг навбатдаги йирик характерли компонентларидан бири ҳисобланади. Малакаларни шаклланиши орқали режалаштирилган, уларнинг натижасидаги ўзгаришлар, шаклланган назарий ва амалий билимлар, уддалаш, ҳаракат малакаси ва униинг автоматлашуви орқали содир бўладиган яширин (латент) давр дарсининг мазмунининг тўртинчи компоненти ҳисобига содир бўлади. Бунда ўқитувчи фаолияти ва ўқувчилар фаолиятининг самараси яширинган бўлади. Режалаштирилган ўқув тарбиявий ишларни содир бўлмокдами ёки йўқлиги жорий назорат қилиниб, педагогик фаолият кейинчалик қандай давом эттирилиши лозимлиги учун йўриқномалар тайёрланади.

Ҳар бир дарс уч қисмли таркибга эга *тайёрлов, асосий ва якунлов*

кисми деб номланади.

1. Жисмоний тарбия дарсининг *тайёрлов кисми* учун 8-12 мин вақт сарфланади. Бошланғич синфларда эса 20 минутгача билиш мумкин. иқлим шароити совук, иссик ва ҳ.кларга қараб сарфланаётган вақт бироз кўпайтирилиши мумкин. Тайёрлов кисми асосан дарсининг асосий кисмида бериладиган жисмоний юкка ўқувчи ёки шуғулланувчи организмни функционал ҳолатини тайёрлайди. Организмнинг функционал ҳолатини дарсининг асосий кисмига тайёрлиги ўқувчини ҳаракат координациясининг яхшиланганлиги, пешонада енгил терлаш юзида қизилликни пайдо бўлиши ўқувчининг ҳаракат фаоллигини ортиши, нафас олиш ритмининг бироз тезлашуви, эмоционал ҳолатини кўтаринкилигини кузатилиши орқали аниқланади. Уни тузилиши дарсда ечиладиган педагогик вазифаларига кўра «ташкилий дақиқа» деб бошланадиган қиом билан бошланиб, ўқувчиларни сафлаш, уларни сонини аниқлаш, навбатчидан (5синфдан бошлаб) рапорт қабул қилиш салом_лашишни ўз ичига олади ва унга 1-1,5 минут вақт сарфланади. Ташкилий дақиқадан сўнг лозим бўлса диққат учун машқлар, дарсни вазифаси ёки мавзусини эълон қилиш, қадди-қомат учун машқлар, нафас олиш ритми, юрак уриш частотаси, кон айланишини тезлаштириш, тана бўғқнлари, мускуллари учун ҳаракатда, ўқувчиларни тўхтатиб, турли хил машқлар бажартирилади. Дарсининг тайёрлов кисми асосий кисмида бажарилиши лозим бўлган ҳаракат фаолияти учун «тайёрлов» ва «йўлланма берувчи» машқлар билан тугалланади.

2. *Жисмоний тарбия дарсининг асосий кисми* учун 25-30 минутгача (45 минутли дарсларда) вақт сарфланади ва ўқитувчи томонидан тузилган дарс сценарияси ёки унинг режа-конспектига киритилган жисмоний тарбиядан Давлат тандарти дастуридаги шу синф учун режалаштирилган янги машқлар уқтирилади, ёки аввалги синфларда ўзлаштирилган жисмоний машқлар, ҳаракат фаолиятлари таништирилади, ўзлаштирилади, мустаҳкамланиб такомиллаштирилади. Дарсининг асосий кисмини л;узилиши учун ягона «стандарт схема» мавжуд эмас. дарсининг бу кисми унинг мазмунига киритилган асосий жисмоний машқлар, уларни бажариш учун танланган усул ва уеулиятлар, улардан фойдаланишни ташкиллаш шакллари танилаш ва тузишдек таркибий кисмларни ўз ичига олади. Бундан ташқари

жисмоний тарбиядан Давлат таълим стандарти дастурининг бўлимлари (гимнастика, енгил атлетика, сузиш, кураш, спорт ўйинлари, ҳаракатли ўйинлар)ни ўқув материални ўқитиш ўзининг услубий хусусиятлари билан дарсининг асосий кисмини турлича ташкиллаш талабини кўяди. Дарсининг асосий кисмининг талабларни ҳал қилиш ўқувчилар фаолиятини гуруҳли, индивидуал, фронтал, узлуксиз-улаб, айланиб юриб юажариш, крейстринг усулиятлари орқали мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг жисмоний тарбия жисмоний ривожланганлиги, тайёрланганлиги ва организмнинг анатомио-физиологик хусусиятларини эътиборга олишни тақазо этади.

Дарсининг бу кисмида ўқитувчиларнинг ёрдамчиларифизкультура фаолларининг аҳамиятини эътироф этмай иложимиз йўқ. Улар ўқитувчи томонидан ҳафтанинг бошланишида инструкторив машғулотлар учун тўпланадилар ва уларга дарсининг асосий кисмида алоҳида гуруҳларда йўриқчи вазифасини бажариш усулияти ўқитувчи томонидан ўргатилади.

3. *Жисмоний тарбия дарсининг яқунлов кисми дарс* учун ажратилган умумий вақтининг 3-5 минути сарфланади. Унда жисмоний сифатларни ривожлантириш учун турли хил ҳаракатли ўйинлар ва эстафеталар ва

жисмоний машқлардан фойдаланилади. Дарснинг асосий қисмида кўтарилган эмоционал ҳолатни пасайтирувчи ва саф машқлар бажартирилади, дарс яқунланади (ўқувчилар рағбатлантирилади, лозим бўлганларига танбехлар берилади, 5-6 нафаригажори баҳо қўйилади), уйга зазифа учун машқлар тушунтирилади ва дарс, ўтказилган жой (спорт майдони, спорт зали ва бошқа)дан уюшган ҳолда кийиниш хонасига кузатиш ташкилланади. Бошланғич синфларда ўтказилган машғулотлардан сўнг ўқувчиларини, ўқитувчининг ўзи кийиниш хонасига кузатиб қўяди.

Турли хил ёшдаги ўқувчилар билан ўтказилган жисмоний тарбия дарсларининг тайёрлов, асосий ва яқунлов қисмларини таққослаш натижалари таҳлили биринчидан, қонуний равишда уларни бир-биридан фарқланишини кўрсатди. Иккинчидан, жисмоний тарбия дарсларининг бир хил ёшдагилар чегарасида ўтказилган асосий қисмлари дарснинг турига боғлиқ. Учинчидан, дарснинг тайёрлов, асосий, яқунлов қисмларини давомийлигини ўзгариши ўқувчиларни ёшига боғлиқ. Бошланғич синфларда дарснинг асосий қисмлари нисбатан бир хилда, яъни тайёрлов ва яқунлов қисмларининг давомийлиги асосий қисмнинг давомийлигидан озгина фарқланади ҳолос. Юқори синфларда эса тайерлов, яқунлов қисмларининг давомийлиги асосий қисмнинг давомийлигидан кескин фарқ қилади. Бошланғич синфларда болалар психологияси ва уларнинг физиологик хусусиятлари, жисмоний кучининг озлиги дарснинг асосий қисмида уларни организмни ва диққатини олдинда турган қийин ҳаракат фаолиятларини бажаришга тайёрлаш учун кўп вақт сарфлашни талаб қилади. Бундан ташқари тайерлов машқларини тушунтириш ва кўрсатиш катта ёшдагиларга нисбатан секин олиб борилиши дарсни қисмларида ўқитувчи томонидан кўп вақт сарфлашни тақазо этади. Кичик ёшдагиларда яқунлов қисмини асосий қисм ҳисобидан узунроқ бўлишининг, сабаби навбатдаги дарсга ўтишга олдиндан тайёрланиш лозимлигидан келиб чиқади ва шу билан асосланади. Ўрта ва юқори синфга ўтган сари дарснинг тайерлов ва яқунлов қисмлари учун сарфлаш вақт қонуний равишда камайиб боради. Чунки ўқувчиларда турли хилдаги саф ва тайерлов машқларини аниқ бажариш малакаси юқори бўлади. Тушунтириш ва кўрсатиш учун кам вақт сарфланади, асосий қисмида ўқувчилар томонидан катта ҳажмдаги юклама билан жисмоний машқларни бажариш учун талаб вужудга келади, шунга кўра тайерлов асосий яқунлов қисмларининг турли хил ёшдаги ўқувчилар билан ўтказилиши турлича ва ўзларининг хусусиятлари билан фарқланади.

Талабалар учун саволлар.

1. Ўқувчи жисмоний тарбиясининг асосий шакллари ва машғулот формалари
2. Ўрта махсус ҳунар касб лицейлари умумтаълим мактабларининг ўқувчи ёшларини ҳаракатга ўргатиш ва машғулотларда жисмоний сифатларнинг ривожлантириш, таълим жараёнларининг принциплари
3. Ўқувчилар жисмоний тарбиясининг ўқув ишлари шакли
4. Жисмоний тарбия дарсининг вазифалари ва унга қўйилган талаблар
5. Жисмоний тарбия дарсини ташкиллаш ва ўтказишнинг усулий асослари
6. Жисмоний тарбия дарснинг мазмуни.

Фойдаланилган адабиётлар

- Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида, Вазирлар маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги 271-сонли қарори.
- Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш давлат дастури Концепцияси. Вазирлар маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги қарорига илова.
- Каримов И.А. «Ўзбекистон келажаги буюк давлат» Т., Ўзбекистон, 1992.
- Каримов И.А. «Биздан озод ва обод Ватан қолсин» Т., Ўзбекистон, 1994.
- Каримов И.А. «Баркамол авлод орзуси», «Шарқ» нашриётматбаа концерни бош таҳририяти, Т., 1999.
- Умумий ўрта таълимнинг Давлат таълим стандарти ва ўқув дастури, «Шарқ» нашриёт—матбаа концерни бош таҳририяти, Тошкент, 1999.
- Абдумаликов Р., Юнусэв Т.Т. ва бошқалар. «Ўзбекистонда жисмоний тарбия таълимининг ривожланиши», методик тавсиянома. Т., ЎзДЖТИ, 1992.
- Рихсиева О.А. «Абу Али ибн Сино о роли физических упражнений в сохранении здоровья человека», Т., «Ўқитувчи», 1982.
- Кошбахтиев И.А. «Основы оздоровительной физкультуры молодежи», Т., 1994.
- Турсунов У., «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси», ўқув қўқулланма, Кўкон, 1992.
- Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси, дарслик, таржима, Т., «Ўқитувчи», 1967.
- Ф. Хўжаев, Т. Усманхўжаев. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия, ўқув қўқулланма. Т., "Ўқитувчи", 1996.
- А. Абдуллаев. Жисмоний тарбия воситалари. Ўқув қўқулланмас. Фарғона, 1999.

Мундарижа.

- 1.Мавзу:Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти претмети.....
- 2.Мавзу:Жисмоний тарбия тизими.....
- 3.Мавзу: Жисмоний тарбия назариясининг умумий принциплари.....
- 4.Мавзу: Жисмоний тарбия воситалари.....
- 5.Жисмоний харакат сифатлари ва уларни ривожлантириш.....
- 6.Мавзу:Жисмоний тарбия таълими унинг вазифалари ва хусусиятлари.....
- 7.Мавзу: Таълим жараёнининг тузилиши.....
8. Мавзу:Таълимнинг услубий принциплари.....
- 9 .Мавзу:Жисмоний тарбия тизимининг усулиятлари.....
- 10..Мавзу:Мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбия тизими.....
- 11.Мавзу:Умумий таълим мактаби укучиларнинг жисмоний тарбияс...