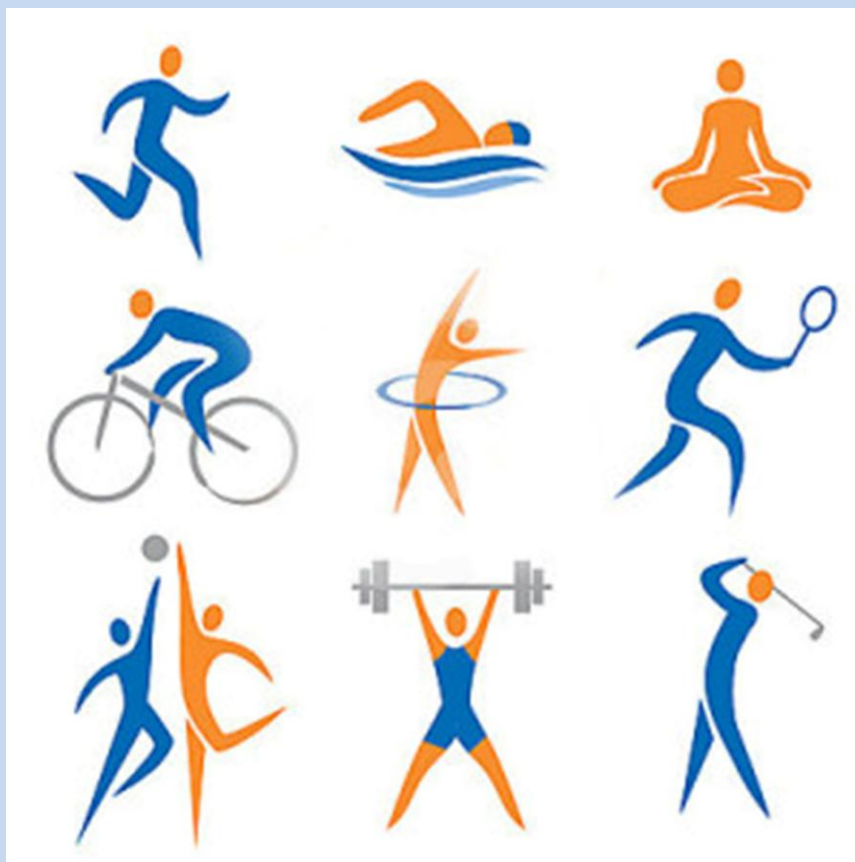


Ma'ruza 2

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФАОЛИЯТИНИ ТАРТИБГА СОЛУВЧИ ТАМОЙИЛЛАР



Тузувчилар:

- Саламов Р.С. – ЎзДЖТИ “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти” кафедраси профессори, п.ф.д.;
- Атамухамедова Н.М. – ЎзДЖТИ “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти” кафедраси катта ўқитувчиси;
- Рахманов Э.Т. – ЎзДЖТИ “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти” кафедраси катта ўқитувчиси.

Такризчи:

- Нуримов Р.И. – ЎзДЖТИ ”Футбол назарияси ва услубияти” кафедраси мудири, п.ф.н., профессор;

Маруза тўплами Ўз.Р ОЎМТВ томонидан 2016 йил “22” январда тасдиқланган наъмунавий ўқув дастури ва ўқув режага асосан ишлаб чиқилган.

Маруза тўплами “Жисмоний тарбия назарияси, услубиёти” кафедрасининг 2016 йил “22” августдаги йиғилишида маъқулланган (№1 сонли баённомада).

Жисмоний тарбия институти кўпкураш спорт турлари факультети жисмоний тарбия назарияси ва услубияти кафедраси “жисмоний тарбия назарияси ва услубияти” фанидан марузачилар ва 2- босқич талабалари учун маруза тўплами сифатида фойдаланиш учун тавсия этилади.

Маруза тўплами ЎзДЖТИ илмий-услубий кенгашда муҳокама қилинган ва нашир учун тавсия қилинган.

**Мавзу: ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФАОЛИЯТИНИ ТАРТИБГА СОЛУВЧИ
ТАМОЙИЛЛАР**

Режа:

1. Жисмоний тарбия тизимида тамойиллар иерархияси
2. Тамойиллар тизими
3. Онглилик ва фаоллик тамойили
4. Кўрсатмалилик тамойили.
5. Бажара олиш ва индивидуаллаштириш тамойили
6. Жисмоний тарбиянинг махсус тамойиллари. Жисмоний тарбия жараёнининг узлуксизлиги тамойили
7. Юкламалар ва дам олишни тизимли уйғунлаштириш тамойили
8. Ривожлантирувчи-машқлантирувчи таъсирларни аста-секин ошириб бориш тамойили
9. Ривожлантирувчи-машқлантирувчи таъсирларни аста-секин ошириб бориш тамойили
10. Юкламалар динамикасининг мослаштирилган мувозанати тамойили.
11. Машғулотларни циклли тузиш тамойили
12. Жисмоний тарбия йўналишларининг ёшга мослиги тамойили

Мавзу: Жисмоний тарбия тизимида тамойиллар иерархияси

Тамойилнинг умумий таърифи рус тили изоҳли луғатида бирор назария, таълимот, фаннинг асосий бошланғич қонуни (қоидаси) сифатида тушунтирилади. Таълим ва тарбия тизимида тамойил деганда “Йўналтирилувчи қоида”, “Асосий қоида”, “Кўрсатма” тушунилади. Тамойилларнинг амалий аҳамияти шундан иборатки, улар синовлар ва хатолар қилиш йўлидан ҳоли равишда белгиланган мақсадга аниқ боришга имкон беради, вазифаларни ҳал этиш негизини очади ҳамда уларни амалга оширишнинг асосий қоидаларини белгилаб беради.

Таълим ва тарбия тизимининг ғоявий асосларини акс эттирувчи тамойиллар қаторига жамиятнинг тарбиялаш стратегиясига оид умумий ижтимоий тамойилларини киритиш мумкин. Улар инсоннинг мақсадли ҳар томонлама ривожланишини ҳамда тарбиянинг жамият амалий ҳаёти билан узвий боғлиқлигини таъминлаш учун ижтимоий омиллардан (маданият, тарбия, таълим) фойдаланишни назарда тутди.

Жисмоний тарбия тизимида бу тамойиллар асосий йўналтирувчи қоидалар ҳисобланади, уларга мувофиқ ҳолда бутун жисмоний тарбия амалиёти амалга оширилади.

Жисмоний тарбия тамойиллари жисмоний тарбия жараёнида тарбиянинг ҳамма тамонлари (ақлий, ахлоқий, эстетик, меҳнат, жисмоний) бирлигини кафолатлайди. Энг катта соғломлаштирувчи самараси: соғлиқни мустаҳкамлаш ва умумий иш қобилиятининг яхши сақланишини таъминлайди; инсонни меҳнатга ва бошқа фаолият турларига, жумладан, ҳар томонлама ҳарбий хизматга жисмоний тайёрлаш ишидаги жисмоний тарбиянинг асосий вазифасини акс эттиради.

Юқорида айтиб ўтилган энг муҳим қоидалар жисмоний тарбиянинг умумий тамойилларида акс этган (шахсни ҳар томонлама ривожлантириш

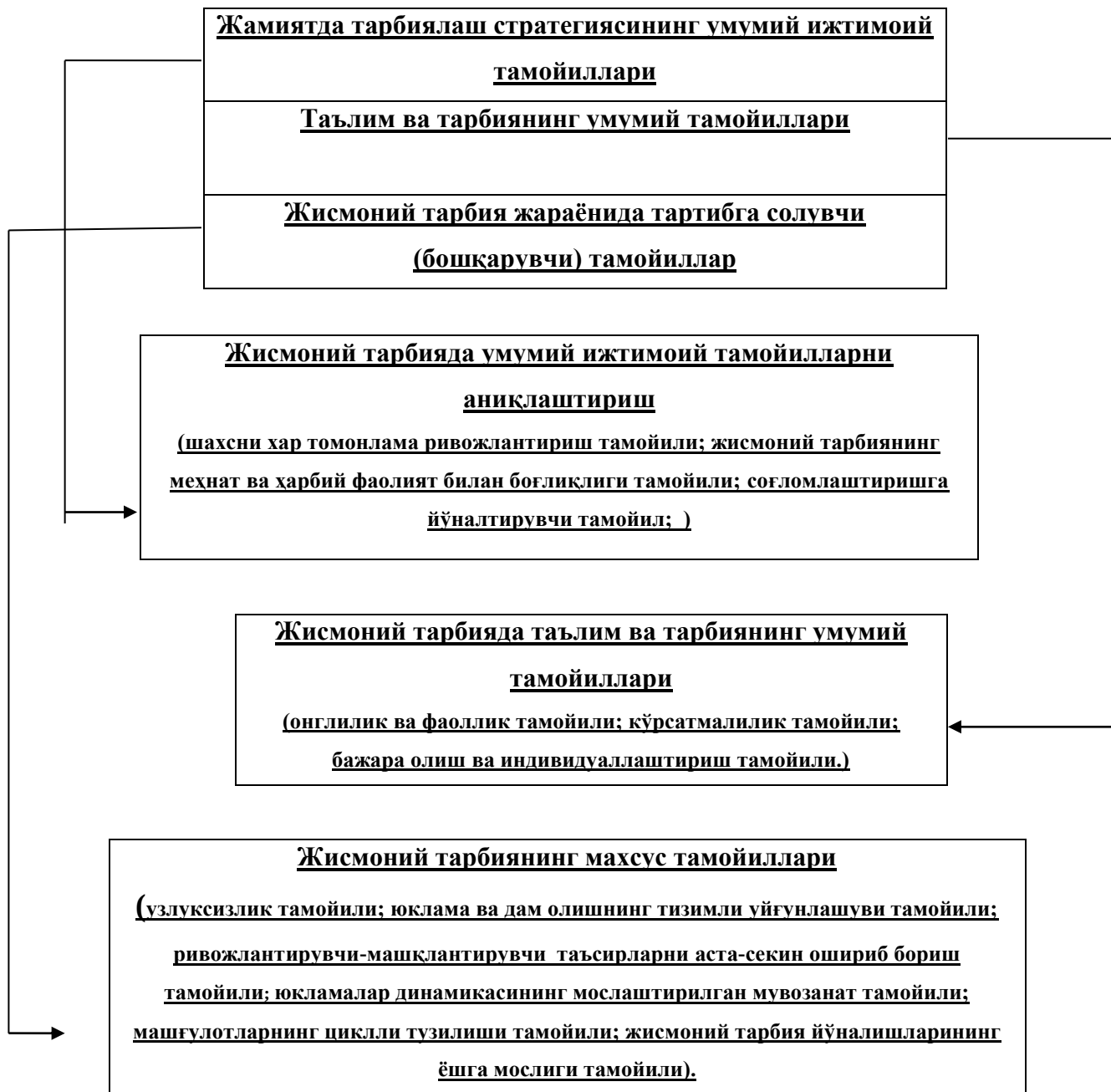
тамойили, жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий фаолият билан бирлиги тамойили, соғломлаштиришга йўналтирувчи тамойили).

Таълим ва тарбия тизимида умумий педагогик тамойиллар мавжуд бўлиб, улар ўқитишнинг (дидактика) асосий қонуниятларини акс эттиради. Улар жисмоний тарбияда умумий методик тамойиллар кўринишида ўзгариб, методиканинг қатор универсал қоидаларини ўз ичига олади. Уларсиз таълим ва тарбия вазифаларини юксак сифат даражасида ҳал этиш мумкин эмас.

Бундай тамойиллардан ташқари, жисмоний тарбия амалиётида махсус тамойиллар ўрин олган бўлиб, улар “Жисмоний тарбиянинг қатор ўзига хос махсус қонуниятларини белгилаб берувчи ва улардан келиб чиқувчи қоидалар- унинг тизимли тузилиши” тамойилларидир. (Л.П.Матвеев, 1991).

Шундай қилиб жисмоний тарбия тизимида бош қоидалар сифатида ҳам умумий ижтимоий ва умумий педагогик ҳамда умумий методик ва махсус тамойиллардан фойдаланилади (10-чизма)

Тамойиллар тизими



10-чизма. Тамойиллар тизими.

2.2. Умумий методологик тамойиллар

Умумий методологик тамойиллар – жисмоний тарбия жараёнининг умумий методикасини белгилаб берувчи дастлабки қоидалардир.

Инсон организми ва психикасига жисмоний машқлар билан мунтазам таъсир кўрсатиш жисмоний машқларнинг қўлланиш методикаси бу таъсирлар қонуниятларига мос келган ҳоллардагина муваффақиятли бўлиши мумкин. Улар асосий ва умумий қоидаларни, шунингдек, жисмоний тарбия жараёнининг ҳар хил томонларини ўрганувчи қатор фанларнинг маълумотларини таққослаш орқали берилган тавсияларни акс эттиради.

2.2.1. Онглилик ва фаоллик тамойили

Жисмоний тарбияда онглилик ва фаоллик тамойилининг вазифаси шуғулланувчиларда жисмоний тарбия-спорт фаолиятига чуқур онгли муносабатни, барқарор қизиқиш ва эҳтиёжни шакллантиришдан, шунингдек, уларни оптимал фаолликка ундашдан иборат.

Кўриб чиқиладиган тамойилнинг амалга оширилиши шуғулланувчиларни билимлар билан бойитишга, ҳар хил машқлар техникасини чуқур тушунишга, жисмоний тарбия жараёнига онгли ва фаол муносабатда бўлишни тарбиялашга олиб келиши керак.

Онглилик – бу инсоннинг объектив қонуниятларни тўғри тушуниш, уларни таҳлил қила олиш ва шунга мувофиқ ўз фаолиятини амалга ошириш қобилиятидир. Ўз фаолияти натижаларини олдиндан кўра олиш ва аниқ вазифаларни олдинга қўйиш онглиликнинг асоси ҳисобланади. Онглилик ўқишга тарбиявий хусусият бағишлайди ва кўп жиҳатдан шахснинг юксак ахлоқий-психологик ҳамда касбий сифатларининг шаклланишига ёрдам беради.

Жисмоний тарбия жараёнида, биринчи навбатда, умуман жисмоний машқлар билан шуғулланишга онгли муносабатни таъминлаш лозим. Шундагина шуғулланувчиларда уларни йиллар давомида машғулотларга вақт ажратишга ҳамда уларга ўз қувватларини сафарбар қилишга ундовчи кучли ҳамда мустаҳкам рағбат ҳосил қилинади. Шуғулланувчиларнинг танлаган жисмоний тарбия йўналишига ёки турига бўлган барқарор ва соғлом қизиқишларини рағбатлантирувчи хоҳиш-истаклар ҳамда юксак мақсадларни ҳосил қилиш кўп жиҳатдан жисмоний тарбия ўқитувчисига ва спорт тури бўйича мураббийга боғлиқ.

Жисмоний тарбиянинг муваффақияти учун, шунингдек, ўқитувчи томонидан қўйилган ҳар хил вазифаларни ҳал этиш жараёнида шуғулланувчиларнинг онгли фаолияти жуда муҳим. Ҳар бир муайян талаб қўйиш пайтида имкони борича унинг аҳамиятини шуғулланувчилар онгига етказиш керак. Жисмоний тарбия ўқитувчиси педагогик маҳоратининг энг муҳим жиҳатларидан бири ҳар бир топшириқни бажаришга жонли, соғлом қизиқиш уйғота олишдан иборат. Жисмоний тарбия жараёни самарадорлиги кўп жиҳатдан шуғулланувчиларнинг ўз ҳаракатларини таҳлил қилишга ҳамда уларни яхшилаш йўллари ижодий излашга қанчалик ўрганганликларига боғлиқ. Бунга бажарилаётган ҳаракатларни кузатиб, сўз орқали таҳлил қилиш методини қўллаш орқали эришилади. Шуғулланувчиларнинг ўрганилаётган ҳаракат техникасини ўзлаштиришларида уларнинг онги катта аҳамият касб этади. Ҳаракатларни эгаллаш ва бошқариш жараёнида фикр юритишга ундаган ҳолда ўқитувчи шу орқали ҳаракат фаолиятларини яхшилаш учун аниқ шарт-шароитлар яратади. Бу организмнинг хаёлдаги ишга реакцияларини текширишга қаратилган кўп сонли тадқиқотлар билан исботланган. Вазифани олдиндан ўйлаб кўриш ўргатиш самарадорлигини аниқ оширади.

Психологияда бу идеомотор машқ (машғулот) номини олган.

Фаоллик – бу инсон томонидан намоён қилинадиган фаолият ўлчови ёки катталиги, унинг ишга киришиш даражасидир. Фаоллик ўргатиш нуқтаи назаридан билимлар, кўникма ва малакаларни онгли ўзлаштириш шарт-шароитлари ва натижаси сифатида қатнашади.

Фаолият назариясига биноан (С.Л.Рубинштейн, Л.С.Вигетский, А.Н.Леонтьев) инсон фаоллиги онгга боғлиқ бўлган омил ҳисобланади. Бунда онг билим, мотивация, эҳтиёж, қизиқишлар ва мақсадлар каби категориялар орқали фаолиятни йўналтиради ва бошқаради.

Ушбу тамойилдан қуйидаги талаблар келиб чиқади:

1. Машғулот мақсади ва вазифаларини қўйиш ҳамда уларнинг шуғулланувчилар томонидан англаниши.
2. Педагогик жараёнда ҳаракатларни онгли тарзда ўрганиш ва эгаллаш.
3. Эгалланган билим, кўникма ва малакаларни амалиётда қўллаш усуллари ҳамда имкониятларини англаш.
4. Жисмоний камол топиш жараёнига ташаббускорлик, мустақиллик ҳамда ижодий фаоллик билан муносабатда бўлишни тарбиялаш.

Ўқитувчи томонидан махсус методик усулларнинг қўлланилиши онглилик ва фаолликнинг ошишига ёрдам беради. Шуғулланувчилар ҳаракатларини назорат қилиш ва баҳолаш, уларнинг диққатини ҳаракатлар бажарилишини таҳлил қилишга йўналтириш, мушак сезгилари орқали ўз ҳаракатларини мустақил назорат қилишга ўргатиш, кўргазмали воситалар ёрдамида топшириқларни намоёйиш қилиш, машқлар бажаришга ўргатишда кўз ва эшитиш анализаторларидан фойдаланиш, ўрганилаётган ҳаракатларни хаёлда бажариб кўриш (идеомотор машқ), техникани таҳлил қилиш бўйича суҳбат шундай методик усулларга киради.

2.2.2. Кўрсатмалилик тамойили

Кўрсатмалилик тамойили ўргатиш (ўқитиш)да ва тарбиялашда кўргазмали қуроллардан кенг фойдаланган ҳолда жисмоний тарбия жараёнини ташкил этишни тақозо қилади. Кўрсатмалилик инсоннинг сезги органларини билиш жараёнига жалб қилишни англатади.

Жисмоний тарбия жараёнида амалий кўрсатмалилик кўриш, эшитиш ва ҳаракат шаклларида амалга оширилади.

Кўрсатмалиликнинг кўриш шакли (мўлжаллар, кўргазмали қуроллар, ўқув видеофильмлари ва ҳ.к. ёрдамида ҳаракатларни яхлит ва қисмларга бўлиб намоиш қилиш) асосан ҳаракатларнинг фазовий ҳамда фазо-вақт тавсифларини аниқлаб олишга ёрдам беради. Янги ҳаракатларни ўрганишнинг дастлабки босқичида кўргазмалиликнинг кўриш шакли катта аҳамиятга эга. Шунингдек, ҳаракатларни жуда аниқ табақалаштириш спорт-техник маҳоратни такомиллаштиришда ҳам жуда қимматлидир.

Кўрсатмалиликнинг эшитиш шакли (турли хил товушли сигналлар кўринишида) ҳаракат актларининг вақт ва ритмик тавсифларини аниқлашда устувор аҳамиятга эга. У кўриш орқали кўрсатмалиликни анча тўлдиради, ҳаракатларни ўргатишнинг якуний босқичида у билан биргаликда етакчи аҳамиятга эга бўлади.

Эътироф этиш лозимки, кўриш тизими орқали идрок этиш учта даражада кечади: сезиш, идрок этиш ва тасаввур қилиш; эшитиш тизими орқали эса – фақат тасаввур қилиш даражасида кечади. (Б.Г.Аканаев, 1957). Инсон нутқ шаклида олинadиган ахборотнинг 15% ни, кўриш орқали эса 25 % ни эслаб қолади. Агар ахборот узатишнинг бу иккала усулидан бир вақтнинг ўзида фойдаланилса, у бу ахборотнинг 65% гача мазмунини идрок этиши мумкин (Н.В.Краснов, 1977).

Ҳаракат шаклидаги кўрсатмалилик жисмоний тарбияга хос бўлган шакл ҳисобланади. Унинг аҳамияти жуда катта, айниқса, энг мураккаб ҳаракатларни ўзлаштиришда. Бунда йўналтириб турувчи ёрдам ва “ҳаракат бўйлаб олиб ўтиш” энг етакчи метод саналади. Ҳаракат шаклидаги кўрсатмалиликнинг хусусияти шундан иборатки, у ҳаракатларни фазо ва вақтда аниқлаб олишдан ташқари, ички ва ташқи таъсир кучлари, айниқса, инерция ва реактив кучлар динамикасида мўлжал ола билиш имкониятини таъминлайди.

2.2.3. Бажара олиш ва индивидуаллаштириш тамойили

Жисмоний тарбияда бажара олиш ва индивидуаллаштириш тамойили - жисмоний тарбия вазифалари, воситалари ва методларининг шуғулланувчилар имкониятларига оптимал мос келишини талаб этишдир.

Тамойилни амалга оширишда шуғулланувчиларнинг у ёки бу машғулот юкламасини бажаришга, ўрганишга тайёргарликлари эътиборга олиниши ҳамда топшириқларнинг мураккаблик жиҳати аниқлаб олиниши керак.

Топшириқларни бажаришга тайёр туриш шуғулланувчиларнинг жисмоний ва ақлий ривожланиш даражасига, шунингдек, уларнинг олдиндан ўйланган мақсадга йўналтирилган ва иродавий ҳатти-ҳаракатларида ифодаланадиган субъектив кўрсатмаларига боғлиқ.

Бажара олиш ва индивидуаллаштириш тамойилининг вазифаси куйидагилардан иборат:

1. Ҳар бир шуғулланувчининг ҳаракат кўникмалари ва малакаларини шакллантириш, жисмоний сифатларини ривожлантириш, иш қобилиятини такомиллаштириш учун энг мақбул шароитларни таъминлаш.

2. Куч етмайдиган, ҳаддан ортиқ машғулот юкламалари, талаблар, топшириқларнинг инсон организми учун зарарли, салбий оқибатларини бартараф этиш.

Енгил юкламалар ва топшириқларни аниқлаш учун қуйидагилар мезон бўлиши мумкин:

1. Объектив кўрсаткичлар:

- саломатлик кўрсаткичлари (артериал босим, турли хил функционал синовлар, кардиограммалар ва ҳ.к.);

- машқланганлик кўрсаткичлари (спорт натижалари динамикаси, жисмоний сифатларнинг ўсиши ва техник тайёргарлик динамикаси, МКИ - максимал кислород истеъмоли, ЎТС – ўпканинг тириклик сиғими ва бошқ.);

1. Субъектив кўрсаткичлар (уйқу, иштаҳа, умумий аҳвол, машқ қилиш ҳамда мусобақаларда қатнашиш истаги ва ҳ.к).

Жисмоний тарбия вазифалари, воситалари ва методларининг мураккаблиги кўпгина омиллар билан аниқланади, уларни шартли равишда гуруҳларга бирлаштириш мумкин. Биринчи гуруҳга шу шуғулланувчилар контингентининг (гуруҳ, жамоа) умумий хусусиятларини тавсифловчи омиллар киради. Иккинчи гуруҳга ҳар бир шуғулланувчининг индивидуал хусусиятлари киради. Учинчи гуруҳга жисмоний тарбия жараёнида умумий ва индивидуал ўзгаришлар динамикаси туфайли юзага келган омиллар киради. Тўртинчи гуруҳга жисмоний тарбиянинг вазифалари, воситалари ва методларини киритиш мумкин.

Шуғулланувчиларнинг умумий ва индивидуал хусусиятлари мунтазам ўзгариб туради. Битта машғулот давомида физиологик ва рухий ҳолат, демак, у ёки бу топшириқнинг ҳамда талабнинг мураккаблик даражаси ўзгаради. Кўп йиллик жисмоний тарбия жараёни мобайнида шуғулланувчиларнинг хусусиятлари ва имкониятлари ўзгаради. Шу сабабли ўргатиш ва тарбиялаш воситалари ҳамда методларининг мураккаблиги ҳар доим қайта кўриб чиқилиши лозим. Жисмоний тарбия вазифалари, воситалари ва методларининг ўзига хос хусусиятлари эътиборга олиниши керак. Шундай қилиб, бажара олиш ва индивидуаллаштириш тамойилини амалга ошириш вазифаси жисмоний тарбия ўқитувчисини кўпгина турли хил омилларнинг

ўта қийин, ўзгарувчан манзарасига тўқнаш келтиради. Бу омилларни ҳар вақт мунтазам эътиборга олиб туриш зарур. Бунда таъсирларни истиқболли дастурлаш учун барча омилларнинг келгусидаги ўзгаришларини олдиндан кўзлаб олиш керак.

2.3. Жисмоний тарбиянинг махсус тамойиллари.

Жисмоний тарбия жараёнининг узлуксизлиги тамойили

Жисмоний тарбия инсон ҳаётининг барча давларида узлуксиз давом этадиган жараёндир.

Организмни ривожлантиришнинг ажралмас омили бўлган фаолиятнинг умумий аҳамиятини Ж.Ламарк ҳам кўрсатиб ўтган эди. “Бирор-бир органни тез-тез ва узлуксиз ҳаракат қилдириш ўша органни оз-оздан мустаҳкамлайди, уни ўстиради ва ҳаракатнинг қанчалик узоқ бўлганига қараб унга куч-қувват бахш этади, доимий ҳаракатда бўлмаган орган эса аста-секин бўшашиб, салоҳияти сўниб боради”- деб ёзган эди у.

Жисмоний тарбияда узлуксизлик тамойилининг моҳияти қуйидаги асосий қоидаларда очиқ берилади:

1. Узлуксизлик тамойилининг биринчи қоидаши шуни назарда тутадикки, жисмоний тарбия жараёни яхлит тизим бўлиб, унда жисмоний машқлар билан шуғулланишдаги кетма-кетлик кўзда тутилади. Кетма-кетлик ҳаракатларга ўргатиш ва жисмоний сифатларни тарбиялаш жараёнининг энг муҳим шarti ҳисобланади.

Жисмоний тарбия жараёнида бу қоидаининг амалга оширилиши дидактик қоидалар билан аниқланади, яъни “енгилдан - қийинга”, “оддийдан - мураккабга”, “ўзлаштирилгандан - ўзлаштирилмаганга”, “билимлардан - кўникмаларга”. Уларнинг тўғри бажарилиши жисмоний тарбиянинг таълим вазифаларини ҳал этишдаги муваффақиятини таъминлайди.

Куч, тезкорлик, чидамлилик ва бошқа жисмоний сифатларни тарбиялаш қонуниятлари жисмоний машқлар ёрдамида таъсир қилишда қатъий кетма-кетликни тақозо этади. Ҳар бир жисмоний сифатнинг ривожланиши организмдаги мослашувчан функционал ва морфологик ўзгаришлар натижасида содир бўлади. Бу унинг вазифаларига юқори талаблар қўйишда қатъий кетма-кетликни назарда тутати. Бунинг учун организмга ўрганиб бўлинган жисмоний юкламалардан ҳам юқорироқ юкламалар қўлланилади.

Ўқув жараёнини тузишда ҳаракатларга ўргатиш ҳамда жисмоний сифатларни тарбиялаш кетма-кетлигини аниқлаш малакалар ҳамда жисмоний сифатларнинг ижобий ва салбий “кўчишини” билишга ҳамда эътиборга олишга асосланиши керак.

Ёшга хослик ва кўп йиллилик нуқтаи назаридан жисмоний тарбия жараёнини тузишдаги кетма-кетлик: жисмоний тайёргарликнинг умумий пойдеворидан анча чуқур ва тор (махсуслашган) тайёргарлик тенденциясидан иборат. Машғулотлар (дарс) миқёсида жисмоний тарбия вазифаларининг кетма-кет ҳал этилиши жисмоний машқ турлари бажарилганидан сўнг қоладиган “из” билан аниқланади (масалан, тезлик машқларини машғулотнинг бошига, чидамлиликка қаратилган машқларни унинг охирига киритиш мақсадга мувофиқ).

2. Узлуксизлик тамойилининг иккинчи қоидаси шуки, жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари машғулотлар тизимини ташкил этишда машғулотлар самарасининг мунтазам изчиллигини таъминлашлари, жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида аввал эгалланган кўникма ва малакалар йўқотилишининг олдини олиш мақсадида машғулотлар орасида катта танаффуслар йўқ қилиниши лозим.

Ҳаракатларга ўргатишда ва жисмоний сифатларни тарбиялашда ўтказилган машғулот самараси аввалги машғулотлар самараси устига тушиши керак, бу охир-оқибат самараларнинг кумуляциясига, яъни тўпланишига олиб келади (кумулятив самара). Самаранинг кумуляция

даражаси ҳар бир алоҳида машғулоти ажратиб турувчи вақт оралиғи давомийлигига боғлиқ бўлади. Демак, машғулотлар орасидаги танаффуслар оптимал бўлиши керак. Амалиётда машғулотлар орасидаги танаффуслар узок бўлганда ҳаракатларга ўргатиш ва жисмоний сифатларни тарбиялаш самарадорлиги кам бўлади. Координацион боғлиқликлар барқарор бўлмаса ва улар мустаҳкамланмаса, шаклланган ҳаракат тез сўнади.

2.4. Юкламалар ва дам олишни тизимли уйғунлаштириш тамойили

Жисмоний тарбия жараёнида юкламалар ва дам олишни тизимли уйғунлаштириш жуда муҳим қоида бўлиб, машғулотларнинг умумий самараси охир-оқибат унга боғлиқ бўлади. Машғулотлар орасида турли хил дам олиш вариантларини (тўлиқ, қаттиқ ва супертикланиш), шунингдек, юкламаларнинг катталиклари ҳамда йўналишларини бошқара туриб, машғулотларни етарлича тез-тез, нисбатан катта шиддат билан ўтказган ҳолда максимал самарага эришиш мумкин. Бунинг устига, тезкор иш қобилияти ҳар хил томонларининг тикланиши гетерохрон тарзда (ҳар хил вақтда) содир бўлишини эътиборга олиб, ҳафталик цикл ёки бир кунлик машғулотлар тизимини шундай тузиш керакки, унда ҳеч қандай салбий оқибатлар бўлмаслиги ҳамда ижобий самарага эришилиши зарур.

Организм ҳар хил тизимларининг юқори даражада ишлашини сақлаб туриши учун қатъий белгиланган муддатли дам олиш танаффусларидан сўнг юкламаларни такроран бажариш керак.

Юкламалар орасида дам олиш оралиғи узок вақтни ташкил қилганда, қайта мослашиш содир бўлади – организм аввалги даражасига қайтиши мумкин. Дам олиш оралиқлари қисқа бўлганда, организмнинг иш қобилияти тикланиб улгурмайди.

Тўлиқ тикланмаслик шароитида юкламаларни мунтазам такрорлаб бориш заҳиранинг камайиб кетиши натижасида организм иш қобилиятининг

пасайишига олиб келади. Аввал бу физиологик доирада содир бўлади ва ўта машқланганликка ва чуқур патологик ҳолатларга олиб келиши мумкин. Супертикланиш (суперқопланиш) фазаси пайдо бўлиши учун талаб қилинадиган вақт оралиғи оптимал ҳисобланади. Жисмоний сифатларни тарбиялашда ҳамма ҳолларда фақат оптимал дам олиш танаффусларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқ.

Қатор вазиятларга қараб, маълум бир пайтларда ҳам тўлиқ, ҳам қисқартирилган “қаттиқ” танаффуслар фойдали бўлиши мумкин.

Шундай қилиб, жисмоний тарбияда аниқ тизимни ва “из қолдириш” қондасини эътиборга олган ҳолда таъсирлар кетма-кетлигини тузиш юклама ва дам олишни тизимли уйғунлаштириш тамойилини амалга ошириш учун хосдир. Тамойилни амалга оширишнинг қуйидаги методик йўллари шу билан тушунтирилади:

- топшириқларнинг оқилона такрорланиши;
- юкламалар ва дам олишнинг оқилона уйғунлашуви;
- топшириқлар ва юкламаларнинг такрорланиши ҳамда вариантлилиги.

2.5. Ривожлантирувчи-машқлантирувчи таъсирларни аста-секин ошириб бориш тамойили

Ушбу тамойил шуғулланувчиларда вазифаларни мукаммаллаштириш ҳамда юкламаларни ошириш ҳисобига ҳаракат ва у билан боғлиқ бўлган психик фаолиятларни намоён қилишга бўлган талабларни мунтазам равишда ошириб бориш заруриятини белгилаб беради.

Инсон организмнинг функционал фаолиятига қўйиладиган талаблар мунтазам равишда ошириб борилсагина, жисмоний сифатлар юқорига ўсиб боради. Куч, чидамлилиқ ва бошқа жисмоний сифатларнинг ривожланиши механизмлари асосида организмнинг жисмоний юкламаларга жавобан

функционал мослашишга хос ўзгаришлари ётади. Оптимал юкламани танлаб олиш жуда муҳимдир, яъни организмнинг мослашиш реакцияларини келтириб чиқарувчи минимал юклама шиддатини билиш лозим. Бундан шиддатлироқ таъсир ўта зўриқишга ёки, талаблар кескинлашса, организмнинг меъёردаги фаолиятининг тузилишига олиб келади. Аниқланишича, масалан, энди шуғулланаётган спортчиларда ўртача катта ва каттага яқин оғирликлар билан машқ бажарганда ҳам куч ўсади. Ушбу ҳолда катта юклама кўтаришга тайёр бўлмаган тизимлар ва органларнинг (юрак-томир тизими, таянч-бўғим аппарати) ўта зўриқиши олдини олиш мақсадида каттага яқин ва катта юкламаларни қўллашдан маъно йўқ. Айтиш лозимки, юқори юклама турли органлар тизимларига турлича таъсир кўрсатади. Улардан баъзи бирлари юқори юкламага нисбатан осон ва тез бардош бера олади, бошқалари – аксинча. Бунда функционал ўзгаришлар тезроқ, морфологик ўзгаришлар секинроқ кечади. Жисмоний юкламаларни ошириш динамикаси организмдаги айрим тизимларнинг гетерохрон тарзда мослашиш даражаси ва хусусиятига мос бўлиши керак.

Ҳаракатларни такомиллаштириш учун ўқитиш жараёнида нафақат техник усулларнинг деталларини мунтазам такомиллаштириб бориш, балки шуғулланувчиларнинг жисмоний (куч, тезкорлик, эгилувчанлик ва ҳ.к.) имкониятларининг ўсиб бориши сабабли ҳаракат техникасини ҳам аста-секин ўзгартириб бориш хосдир.

Ҳаракат малакаларини такомиллаштириш асосида малакаларни амалга ошириш шартлари, ҳар сафар ўзгариб турадиган талабларга мос турли хил функционал тизимларни ҳосил қилиш жараёни ётади. Демак, бу тизимларни ҳосил қилишнинг асосий шарти – ўрганилган ҳаракатларни ошириш бўйича талаблар ва вазифаларни мунтазам ўзгартириб бориш ҳамда мураккаблаштиришдир. Кўрсатиб ўтилган йўл билан ҳаракат малакаларини муваффақиятли ва узоқ вақт такомиллаштириш уларнинг асосини мустаҳкамлаб бориш орқали амалга оширилади. Бу ерда биз

такомиллаштириш мақсадларининг ўзгарувчанлиги, ҳаракат малакасида фойдаланишда унинг ишончлилигини таъминлаш учун эришилган даражанинг барқарорлиги каби диалектик қарама-қаршилиқлар бирлиги билан тўқнашамиз. Ўқитувчининг бундай маҳорати қарама-қаршилиқни тўғри ҳал эта олишидадир.

Шундай қилиб, ривожлантирувчи-машқлантирувчи таъсирларни аста-секин ошириб бориш тамойили топшириқларни қийинлаштириб бориш билан уларни кўпайтиришни ҳамда режали янгилаб боришни, организмнинг функционал имкониятлари ўсиб боргани сайин юкламалар ҳажми ва шиддатини оширишни назарда тутди.

2.6. Юкламалар динамикасининг мослаштирилган мувозанати тамойили.

Бу тамойилдан учта асосий қоида келиб чиқадики, уларга мувофиқ жисмоний тарбия босқичлари доирасида умумий юклама динамикасининг типик шакллари аниқланган.

1. Жисмоний тарбия жараёнида фойдаланиладиган умумий юклама миқдори шундай бўлиши керакки, унинг қўлланилиши соғлиқда салбий ўзгаришларни келтириб чиқармаслиги лозим. Ушбу қоида юкламаларнинг кумулятив самарасини мунтазам назорат қилишни кўзда тутди.

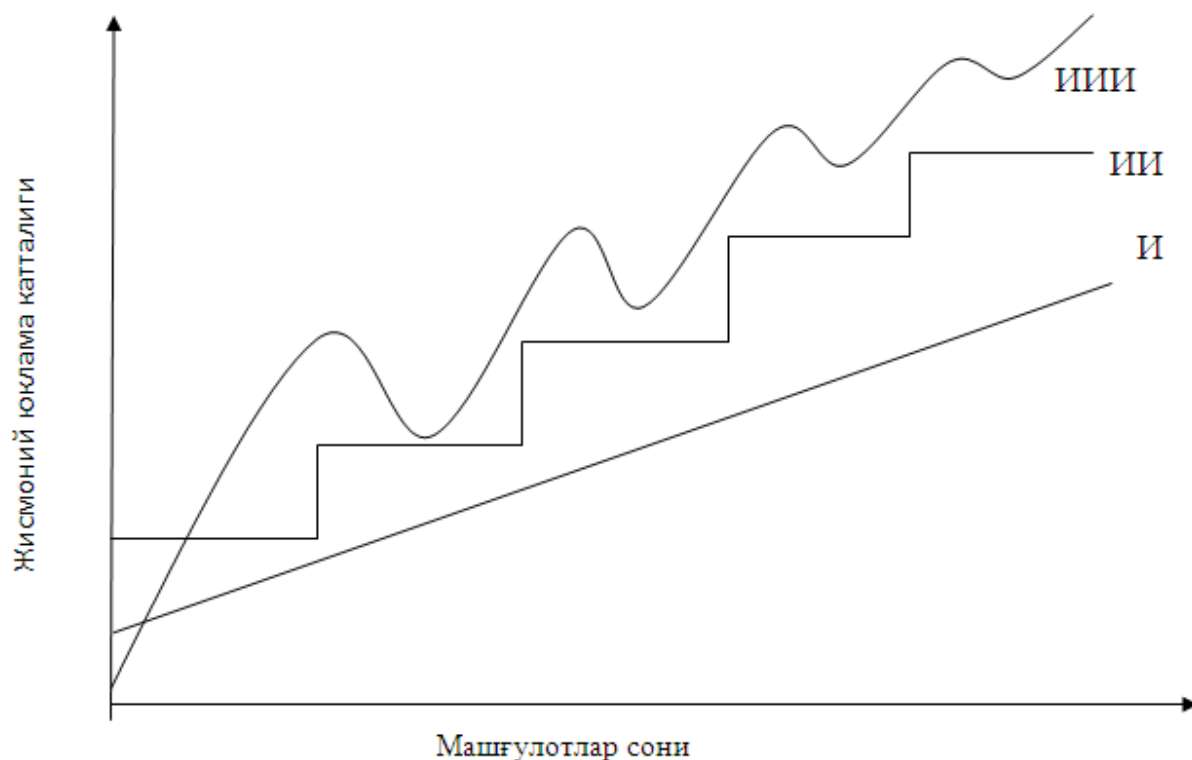
2. Қўлланиладиган юкламага мослашиб борган сари, яъни мослашишли ўзгаришлар барқарор ҳолат босқичига ўтган сайин умумий юклама ўлчамларининг навбатдаги оширилиши бажарилиши керак.

Эришилган тайёргарлик даражаси қанча юқори бўлса, юклама параметрлари шунча катта оширилади.

3. Жисмоний тарбияда умумий юкламалар миқдоридан фойдаланиш машғулотлар тизимининг айрим босқичларида унинг вақтинчалик

камайтиши, ёки барқарорлаштиши, ёхуд вақтинчалик ошишини назарда тутати.

Жисмоний юкламалар динамикаси 11-чизмада келтирилган.



11-чизма. Жисмоний тарбияда умумий юкламалар миқдори динамикасининг шакллари

- I- тўғри чизиқ бўлиб кўтарилувчи;
- II- зинасимон кўтарилувчи;
- III- тўлқинсимон кўтарилувчи.

Юқорида билдирилган фикрлар жисмоний тарбияда умумий юкламалар миқдори динамикасининг иккита шаклидан: зинасимон кўтарилувчи ва тўлқинсимон кўтарилувчи шаклларида фойдаланиш учун асос бўлади. Умуман олганда, тўғри чизиқ бўйлаб кўтарилувчи юклама динамикасида ҳам фойдаланса бўлади (9-чизма). Бироқ вақти жуда қисқа бўлган босқичлардагина ундан фойдаланиш мумкин.

2.7. Машғулотларни циклли тузиш тамойили

Жисмоний тарбия жараёнида бу – цикллари ҳосил қилувчи машғулотлар ва босқичларнинг берк айланишидир. Шунга мувофиқ учта тури ажаратилади: микроцикллар (ҳафталик), улар машқларнинг такрорий қўлланилиши ва бир вақтнинг ўзида уларнинг ҳар хил йўналганлиги, юклама ва дам олишнинг уйғунлашуви билан тавсифланади; мезоцикллар (ойлик), улар иккитадан олтигача микроциклларни ўз ичига олади, уларда воситаларнинг миқдори, уйғунлашиш тартиби ва нисбатлари ўзгариб туради; макроцикллар (йиллик), уларда жисмоний тарбия жараёни узоқ вақт давом этадиган босқичларда амалга оширилади.

Ушбу тамойил жисмоний тарбия ва спорт ходимларини тугалланган цикллари эътиборга олган ҳолда ва улар доирасида, шунингдек, машғулотлар кумулятив самарасининг ўсиб боришини, жисмоний тарбиянинг умумий боришини ҳамда шуғулланувчиларнинг умумий ва махсус тайёргарлиги кетма-кет ривожлантирилишини эътиборга олган ҳолда машғулотлар тизимини тузишга йўналтиради.

2.8. Жисмоний тарбия йўналишларининг ёшга мослиги тамойили

Бу тамойил жисмоний тарбия йўналишини инсон организмнинг ёшга хос (мактабгача, кичик, ўрта, катта) жисмоний ривожланишига, яъни онтогенезнинг ўзгариб турувчи даврларига мос равишда изчил ўзгартириш мажбуриятини қўяди.

Жисмоний тарбия жараёни ёшга хос етилиш давригача шуғулланувчилар организмга умумий жисмоний таъсир қилишни назарда тутиши керак. Бу ҳаракат кўникмалари ва малакаларининг кенг доирасини шакллантиришда ва ҳар томонлама жисмоний ривожланишда ўз ифодасини топади. Мактаб даврида бу тамойил жисмоний сифатларни тарбиялашда

инсоннинг у ёки бу жисмоний сифатлари ривожланиши учун энг қулай имкониятлар пайдо бўладиган сезги зоналарини эътиборга олишни тақозо этади.

Ўсмирлик ва биринчи етуклик ёши (тахминан 35 ёшгача) организмнинг функционал имкониятларини тўлиқ рўёбга чиқариш учун қулай имкониятларни очиб беради. Кўпчилик учун жисмоний тарбия йўналиши узайтирилган умумий жисмоний тайёргарлик шаклида бўлади. Ўсмирлик ёши учун спорт билан фаол шуғулланиш ҳамда унинг асосида юксак натижаларга эришиш хосдир.

Иккинчи етуклик ёшида функционал имкониятларнинг барқарорлашуви даврида жисмоний тарбия йўналиши эришилган яхши иш қобилиятини, эришилган жисмоний тайёргарлик даражасини сақлаб туриш сифатида қатнашади.

Анча кечроқ даврларда (аёллар - 55 ёшдан, эркеклар - 60 ёшдан) жисмоний тарбия турли хил салбий омилларнинг инсон соғлиғига таъсир қилишига қаршилик кўрсатишга ёрдам беради. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш жисмоний тарбия-соғломлаштириш хусусиятига эга бўлади.

Умуман айтиш мумкинки, жисмоний тарбия йўналишларининг ёшга мослиги таъминли жисмоний машқлар билан кўп йиллик шуғулланишлар жараёнида жисмоний тарбиядан фойдаланишда энг асосийси ҳисобланади.

Кўриб чиқилган таъминлар яхлит жисмоний тарбия жараёнининг турли хил қонуниятлари ва томонларини акс эттиради. Улар бир-бирини тўлдирувчи ва ўзаро боғланган принципиал методик қоидалар йиғиндисини эмас, балки бирлигини ташкил этади. Бирон-бир таъминдан чекиниш жисмоний тарбиянинг бутун мураккаб жараёни бузилишига ва ўқитувчи ҳамда ўқувчининг катта меҳнати деярли самарасиз бўлиб қолишига олиб келиши мумкин.

Ўз-ўзини текшириш учун саволлар:

1. Таълим жараёнида онглилик ва фаоллилик
2. Таълим жараёнида кўразмалилик тамойили
3. Бажара билиш ва индивидуаллаштириш услубий тамойили

Адабиётлар:

1. Абдуллаев А. Хонкелдиев Ш.Х. “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти”, Олий ўқув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашрият манбаъа бўлими 2005 йил.

2. Матвеев Л.П. “Теория и методика физической культуры” учебник для институтов физической культуры. –М: Физкультура и спорта 1991 г.
Юнусова Ю.М. «Теория и методика физической культуры» учебное пособие для студентов высших учебных заведений Т. «Иқтисод молия». 2007 йил.

Internet saytlari

1. www.uzathletics.uz
2. www.athletics.ru
3. www.athletics.iaaf
4. www.uzdjt.moodle.uz