

Жисмоний тарбияда сўзлаб бериш методи ва кўргазмалилик воситаларининг таъсири

Режа:

1. *Жисмоний тарбия методларини тузилиши асослари, нагрузка, дам олиш жисмоний тарбиянинг асосий тартибий қисмлари.*
2. *Харакат фаолиятини тартиблаштирилган усуллари ва харакатни узлаштириш йуллари.*
3. *Жисмоний тарбия жараёнида суз методидан фойдаланиш.*
4. *Кўргазмалилик методи.*
5. *Уйин методига характеристика.*
6. *Мусобака методи, унинг махсус хусусиятлари ва қурилишлари.*
7. *Катъий тартиблаштирилган машқлар методи:*
 - а) узлуксиз ва интервали нагрузка режимида стандарт такрорлаш методлари;*
 - б) узгарувчан машқ методи;*
 - в) комбинациялаштирилган машқ методи;*

Жисмоний тарбия методларини тузилиш асослари

Жисмоний тарбия жараёнида турлича методлар қўлланилади. Улар билвосита ёки бевосита, хиссий қабул этиш (курғазмалилик), ёки суз оркали, ёки амалий ҳаракат фаолиятдан фойдаланишга асослангандир. Жисмоний тарбия методларига асосан амалий ҳаракат фаолияти киради, лекин бирорта таълим тарбияни суз ва курғазмалилик методларга асосланмасдан туриб олиб бориб бўлмайди. Бу эса жисмоний тарбия методлари билан бир қаторда шу жараёнга кировчи бошқа ҳамма методларни акс эттиради.

Жисмоний тарбия методларининг муҳим асосларидан бирини нагрукани бошқариш ва уни дам олиш билан алмаштириш таркиби ташкил этади.

Жисмоний юкланиш деб жисмоний машқларни организмга таъсир этувчи ҳамда содир бўладиган объектив ва субъектив кийинчиликларни енгиш даражасига айтилади. Жисмоний юкланиш организмнинг “иш потенциали” сарфланиши ва чарчаш билан бевосита боғлиқ бўлиб чарчаш нагрукка билан ифодаланган тикланиш жараёни руй берадиган дам олиш билан боғлиқдир. Шундай қилиб, нагрукка чарчаш оркали иш қобилиятини тиклаш ва оширишга олиб келади.

Жисмоний юкланишнинг самарадорлиги унинг ҳажмига ва шиддатга қуп пропорционал. Жисмоний юкланишнинг ҳажми деб айрим машқларнинг қуп вақтли таъсирчанлиги шунингдек маълум бир вақтда бажарилган жисмоний ишларнинг микдорий йиғиндисига айтилади (айрим машғулот ёки унинг бир қисм давомида, бир ҳафта ва ҳ.к.).

Жисмоний юкланиш шиддати унинг ҳар бир моментдаги таъсир қучи, функция қучланганлиги, таъсирнинг бир вақтдаги қиймати билан ҳарактерланади. Шиддат қурсатқичлари: ҳаракатни тезлиги, ишларнинг қуввати, қаршилиқлар оғирлиги, шунингдек машқлар бажарилишини тезлиги ва ҳ.к.

Жисмоний юкланишнинг ҳажми ва шиддати қурсатқичлари орасида тесқари пропорционал муносабат мавжуд. Буни қуйидаги расмлардан қуриш мумкин(1,2).

Бундан шу нарса келиб чиқадики баъзи машқларни шиддатли канча юкори булса шунчалик хажми имконияти кам булади, ва аксинча.

Жисмоний юкланиш жисмоний тарбиянинг турли методларида стандарт, такрорлаш машқ методи хар бир вактида узининг ташки параметрлари билан амалий бир хил ва узгарувчан булади. Иккала типдаги жисмоний юкланишлардан фойда чарчаш хосил килган бир фаолиятдан бошка иккинчи фаолиятга утиш булиши мумкин.

Жисмоний юкланиш кисмлари оралиғининг узоклиги тикланиш процессларининг содир булиши конуниятлари ва йуналтириш таъсирлари асосида урнатилади. Интервални 3 типи мавжуд:

1. Тулик интервал (ординарный).
2. Каттик ёки субинтервали.
3. Экстрималли ёки субинтервалли.
4. Тулик ёки ординар интервал бу кейинги нагрузка кисмигача амалий тулик иш қобилияти тикланиши. Бунда ишни қушимча функция қучланишсиз амалга ошириш имкониятини беради.

5. Каттик интервалда кейинги нагрузка кисми етарлича тикланмаган вақтга туғри келади - маълум вақтгача ишни давом эттириш мумкин, лекин ташки сон курсатишида узгаришсиз булиши ва физиологик ҳамда психологик курсаткичлари ортиб боради.

6. Экстримал ёки субинтервалли интервал - бунда кейинги нагрузка кисми юкори ишчанлик қобилияти фазасига туғри келади. Тикланиш жараёнининг конуниятлари натижасида пайдо булади. Шундай қилиб жисмоний тарбия методлари асосларида нагрузка ва дам олишда туғри фойдаланиш зарур.

Харакат фаолиятларини тартиблаштирилган усуллари ва харакат узлаштириш йуллари.

Жисмоний тарбия методларида жисмоний юкланиш ва дам олишни юкори курсатилган усуллари билан бир қаторда харакат фаолиятларини узлаштиришнинг турлича усуллари ва умумий бошқаришни (ташқил этиш) маълум шакллари мавжуд. Харакат фаолиятларини узлаштиришда 2 та қарама-қарши шакллар мавжуд:

1 Таркибий элементларга дастлабки булиниш (кисмлаб кулланиш);

2 Булакларга ажратмасдан (бутунлай кулланиш).

Бу иккала ёндашиш ҳам урганилаётган ҳаракат хусусиятига уларни мураккаблиги ёки оддийлиги шуҳулланувчиларнинг дастлабки тайёргарлик савиясига ва бошқа шартларга боғлиқ ҳолда кулланилади.

Ҳозирги даврда жисмоний тарбиянинг ихтиёрий бирор бир тизими турлича методларни уз ичига олади. Лекин ҳар бир метод уз ҳолича етук бўлмасдан, ҳар бир мувоффақият илмий равишда асосланган ва амалиётда тасдиқланган методлар мажмуасини куллаш натижасида амалга оширилади.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МЕТОДЛАРИ.

Суз методи. Жисмоний тарбия жараёнида уқитувчининг асосий фаолияти суз билан амалга оширилади: суз ёрдамида билимлар берилади, тушунишни фаоллаштиради ва чуқурлаштирилади, вазифалар берилади, уларнинг бажарилиши бошқарилади, натижалар анализ қилинади ва баҳоланади, болаларни интизоми бошқарилади. Суз шуҳулланувчилар фаолиятини тушунишда, баҳолашда ва узишда бошқаришда керакли вазифани ҳал этади. Шу билан бир каторда суз узининг кулланилишига қура у ёки бу дедиктив ҳикоя, суҳбат, муҳокама ва ва ҳ.к.

Суз методига: 1) инструкция бериш; 2) қушимча тушунтириш; 3) курсатма ва буйруқлар; 4) оғзаки баҳолаш; 5) уз-узишга қуриш ва уз-узишга буйруқ бериш; 6) рағбатлантириш, 7) суз орқали жабрлаш; 8) умумий буйруқ; 9) таҳлил қилиш; 10) суз орқали узаро муносабат ва ҳ.к.

Инструкция бериш - техникани урганиш фаолиятини вазифаларни ёки машқларни бажариш қоидаларини суз орқали конкрет ва аниқ тушунарли шуҳулланувчиларга етказиш.

Қушимча тушунтириш - айрим ҳаракатлар, ёки бажариш усулини сифатини яхшилаш мақсадида чуқурроқ билим бериш мақсадида турли қурғасмалар орқали изоҳлаш, тушунтириш.

Курсатма ва буйруklar - бу махсус суз шаклида укувчилар фаолиятини бошқариш. Курсатма ва буйрук оркали дастлабки курсатиш вазифаларни аниклаш мақсадида қулланилади ҳамда самарадор усуллардан биридир.

Оғзаки баҳолаш - бу суз оркали укувчилар фаолитини мақуллаш ёки аксинча (“яхши”, “ёмон” ва х.к.).

Уз-узиға гапириш ва буйрук бериш - уз-узиға гапириб машқни бажариш усуллари, уз фаолиятини баён этади. Масалан: уйин тактикасини, йуналишини, уни бажариш усулларини фикран режалаштиради. Бу усулнинг асоси - бу сузнинг ҳаракат билан боғлиқлиғидир ва шу қабилир.

КУРҒАЗМАЛИЛИК МЕТОДИ.

Жисмоний тарбияда курғазмалилик методи кенг қулланилади, яъни ҳамма сезги органларига таъсир этиб бор нарсалар билан алоқа урнатилади. Бунда қуриш, ҳаракат, ва бошқа сезгилардан фойдаланилади. Кенг маънодаги курғазмаликни амалға оширишда машқларнинг ҳарактеристикаси, бажариш шароитларига асосланган методлар мажмуасидан фройдаланиб бу меитодлар қуйидаги гуруҳчаларға булинади. Улар бевосита намойиш қилиши укутувчи томонидан ёки бир укувчи ёрдамида методик курсатиш қиради. Машқларни бажарилишининг ҳаракат таъсирининг, қоидалари ҳақида дастлабки тассавурларни шакллантириш учун намойишнинг ёрдамчи воситаларидан яъни бевосита курғазмали методидан кенг фойдаланилади. Бундай бевосита намойиш методлари қуйидагиларға булинади:

1. Расм, схема, фотосуръат ва шу қаби курғазма қуроқларини намойиш этиш;
2. Буюм моделлар ва макетларни намойиш этиш;
3. Кино ва видеомагнитофонли намойиш;
4. Танлаб олинган - сенсор намойиш (аппаратлар ёрдамида масалан: микрофон, радиоаппаратура, ёруғлиқ электросигналлари);
5. Йуналтирилган “сезиш” ҳаракат методлари (масалан, тре.-лар);
6. Ориентировка (мулжал) методлари (осилган туплар, байроқчалар, зал ва майдончалардаги белгилар ва х.к).

7. Лидер ва кундалик сенсор режалаштирилган методлар;

8. Тез информация методи(видеомагнитофон).

УЙИН МЕТОДИ.

Уйин азалдан педогогик вазифани адо этиб келган ҳамда тарбиянинг асосий воситаси ва методларидан бири булиб келмоқда.

Тарбия соҳасида уйин методи деган тушунча уйиннинг методик хусусиятларини, яъни тарбиянинг бошқа методларидан (шуҳулланувчилар фаолиятини ташкил этиш ва унга раҳбарлик қилиш каби хусусиятлари жихатдан) фарқ қиладиган томонларини ифода этади.

Жисмоний тарбиянинг уйин методи учун қуйидаги белгилар характерлидир:

1. Фаолиятни образли ёки шартли “сюжет” (уйин максоди, режаси) асосида ташкил этиш, бунда вазиятнинг доимий ва купрок даражада беҳосдан узгариши билан муайян мақсадга эришиш назарда тутилади.
2. Мақсадга эришиш хилма-хиллиги ва фаолиятнинг мажмуа характердаги булиши (масалан, югуриш, сакраш, ирҳитиш).
3. Шуҳулланувчиларнинг бемалол мустақил ҳаракат қилиши, уларни ташаббус ва чакконлик қурсатишларига, топқир булишларига, ҳаракат фаолиятларига юксак талаблар қуйиш.
4. Шуҳулланувчилар ҳаракатининг бир-бирига боғлиқлиги, ёркин эмоционаллик.
5. Жисмоний юкланиш дозировкасининг чекланган имконияти.

МУСОБАКА МЕТОДИ.

Жисмоний тарбия жараёнида мусобака методи машҳуллот утқизиш давомида (мазкур машҳуллотга киритилган алоҳида машқ билан биргаликда), мустақил уйин шаклида (мулжал, назорат ва спорт мусобакалари) қулланилади.

Мусобака методи бирмунча равшан характерловчи хусусий биринчилик ёки юкори натижага эришиш учун қурашда қучларни синашдир. Мусобака жараёнида, шунингдек, уларни ташкил қилиш ва утқизиш шароитларида (ҳолибларни аниқлаш, ютуқларга эришганларни раҳбатлантириш ва х.к.)

рахбарлик килиш омили муҳим физиологик ва эмоционал кайфият яратади, бу ҳол жисмоний имкониятларини максимал ишга солишга ёрдам беради.

Мусобака вақтида, асосан спорт мусобакаларида рақибларнинг узаро тукнашувлари уйиндагига қараганда анча қупроқ намоён бўлади.

Ташаббускорлик, қатъийлик, саботлилик, дадиллик, жасурлик, олий жаноблик, уртоқлик қаби иродавий ҳамда ахлокий хислатларни тарбиялашда мусобака методининг аҳамияти ҳолат қатъидир. Лекин, шуни унутмаслик керакки, биринчилик учун рақобат қилиш, қурашиш салбий хусусиятларнинг (худбинлик, узига ута бино қуйиш, даҳаллик ва ҳ.к.) таркиб топишига ҳам имкон бериши мумкин. Шу сабабли мусобака методига моҳирона педогогик раҳбарлик қилинган тақдирдагина у маънавий тарбия соҳасидаги уз ролини оқлай олади.

КАТЪИЙ ТАРКИБЛАШТИРИЛГАН МАШҚЛАР МЕТОДИ.

Бу методда шуғулланувчилар фаолияти қатъий таркиблаштирилган ҳолда ташкил этилиб қуйидагилардан иборат бўлади:

- Қатъий белгиланган ҳаракат режаси (ҳаракат таркиби уларнинг узгариши, тақрорланиш ва бир бири билан узаро боғлиқлиги).

- Жисмоний юкланишни қатъий нормаллаштириш, машқ жараёнида унинг динамикасини тула бошқариш, шунингдек дам олиш интервалини қатъий тартибга солиш ва уларнинг белгиланган тартибда жисмоний юкланиш билан алмаштириш.

- Шуғулланувчиларнинг фаолиятини бошқаришни енгиллаштирувчи ташки шароитларни. яратиш ёки улардан фойдаланиш машғуллот жойларида гуруҳларни тузиш ва тақсимлаш, укув вазифаларини бажаришга, нагрукани дозировка қилишга, уларни таъсирини назорат қилишга имкон берувчи ёрдамчи снарядлар, трек-лар ва бошқа техник қурилмалардан фойдаланиш.

Ҳаракатларга ургатиш жараёнида қулланиладиган машқ методлари 2 хил бўлиб улар қуйидагилардан иборатдир:

- 1) бўлинган - конструктив машқ методи (машқларни қисмларга бўлиб ургатиш ва кейинчалик бутунлай бажаришга эришиш);

2) бутунлай машк методи (вактинча айрим деталларини чиқариб ташлаш).

Булинган конструктив машк методига масалан: сувда сузишни ургатишни, акробатик машкларни қисмларга бўлиб ургатиш қиради. Хаммамизга маълумки машклар мусобақа шароитида бутунлигича бажарилади.

Бутунлай машк методи шуғулланувчиларга ургатиш лозим булган машклар бутунлигича ургатилиб, лекин айрим деталлари вақтинча чиқариб ташланади.

Иккала методларнинг ижобий ва салбий хусусиятлари мавжуд бўлиб улар қуйидагилардан иборат: булинган конструктив машк методининг ижобий хусусияти - ургатилиши лозим булган машклар оз вақт ичида шуғулланувчиларга ургатиш мумкин.

Салбий хусусиятлари - қисмлаб ургатилган машкларни бутунлигича бажаришга эришиш учун қушимча вақт сарф қилинади ёки булмаса айрим акробатик машкларни бутунлай бажарилишига эришишда қисмлар орасида пауза бўлиши мумкин.

Бутунлай машк методининг ижобий хусусияти ургатиши лозим булган машклар олдинги методга нисбатан қуш вақт талаб қилади.

Қисмларга булинган машк методидан ҳаракат (ёки ҳаракатлар йиғиндиси) унча бузилмай нисбатан мураккаб элементларга бўлиниши мумкин булгандагина фойдаланилади.

Масалан: эркин усулида сузиш техникасини урганишда бўлиб-бўлиб ташлаш ва кейин элементларни яхлит қилиб бирлаштириш қуйидагича содир бўлиши мумкин (И.В.Вржесневский фикрича):

- 1) Сув устида сирпаниш (скольжение на воде);
- 2) Бассейн қирғоғида оёқ ҳаракатларини урганиш;
- 3) Сирпаниш билан оёқ ҳаракатларини қушиб бажариш;
- 4) Саёз жойда тик туриб қул ҳаракатларини урганиш;
- 5) Шунинг узини нафас олиш билан қушиб бажариш;
- 6) Барча элементларни биргаликда бажариш.

Яхлит машк тузилиши, олдин одатда айрим деталларини чиқариб ташлаш ҳисобига соддалашади, бу деталлар кейин урганилаётган машкнинг асосий

механизми билан аста секин бирлашади ва уни яхлит бажариш фонди такомиллашади.

Масалан: югуриб келиб “кайчи” усулида узунликка сакраш техникаси куйидаги тартибда ургатилади:

- 1) Киска жойдан кадамлаб сакраш (прыжок с короткого разбега в шаг и пробеганием);
- 2) Шунинг узи, лекин энг баланд нуктага чиккан оёкни кайчисимон килиб, маракат килдириб сакраш;
- 3) Сакрашга ёрдамлашадиган тахта ёки трамплиндан фойдаланиш. Кутарилиш фазасида диққатни кул ва оёқларнинг биргаликда маракат килишига қаратилган ҳолда сакраш;
- 4) Уртача тезликда югуриб келиб тула координация билан сакраш;
- 5) Ерга тушишга тайёрланиш маракатларига эътибор берган ҳолда сакраш (оёкни “ошириб” ташлаш, кулларни орқага килиш ва х.к.);
- 6) Тез югуриб келиб сакраш.

Маракатга ургатишда асосий методлар билан бирга бир қатор ёрдамчи методик усуллар (ориентирлар, ташки шароитни енгиллаштирувчи усуллар ва х.к.)дан фойдаланилади.

Қоида бўйича агар мураккаб маракат бутунлигича ургатилаётган бўлса “яқинлаштириш” деб аталган машқлар кенг қулланилиб улар асосий маракатни узлаштиришга уларни бутунлай имитация ёки соддалаштирилган шаклда ургатиш йулидан фойдаланилади.

Маракат фаолиятларини мукаммаллаштириш босқичларида уларнинг сифатларини узига хос шакллари бир пайтда яхшилаш муҳим аҳамиятга эга.

Бунда асосий ролни жисмоний сифатлар маракат таркибини узгартирмасдан бажарилувчи маракатлар билан характерланувчи методларнинг аҳамияти катта.

МАШҚ МЕТОДИДА НАГРУЗКА ВА ДАМ ОЛИШНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ ХУСУСИЯТЛАРИ.

Агар таъсир этувчи омил сифатида айрим методда турли ҳаракатлар мажмуа эмас балки конкрет ҳаракат вазифалари аниқ бир ҳаракат туридан фойдаланилса машқ жараёнида жисмоний юкланишни нормаллаштириш ва бошқариш анча соддалаштирилади (масалан: бирор бир тезлик билан бирор бир масофага югуриш ёки сузиш, маълум баландликка сакраш).

Стандартизация белгиси бўйича бу методлар иккита катта гуруҳга:

1. Стандарт - такрорлаш машқ методи.
2. Узгарувчан машқ методларига бўлинади.

Ҳар бир гуруҳдан жисмоний юкланишнинг узлуғувчанлиги, яъни узлуксиз машқлар методи, ва узлукли жисмоний юкланиш методлари яъни интервал машқлар методларини ажрата билиш лозим.

УЗЛУКСИЗ ВА ИНТЕРВАЛЛИ ЖИСМОНИЙ ЮКЛАНИШ РЕЖИМИДА СТАНДАРТ ТАКРОРЛАШ МЕТОДЛАРИ.

Стандартлашган машқлар жараёнида ҳаракат уз таркиби ва нағрузка ташқи параметрларини ҳеч қандай ўзгаришсиз такрорланади (стандарт дистанциясини доимий тезлик билан такрорий тезлик билан такрорий югуриш, бир хил оғирликдаги штангани бир усулда бир неча марта кутариш ва ҳ.к.).

Бундай стандартлаштириш ҳаракат малакаларини шакллантириш ва мустаҳкамлашнинг зарур шароитларидан ва шу билан бирга организмнинг маълум фаолиятига бўлган морфофункционал адаптациясини ҳамда эришилган иш қобилиятини саклашнинг ҳал қилувчи шароитларидан биридир.

Стандарт машқ методлари бир хил меъёрга бўлмаса ҳам ҳамма жисмоний сифатларни тарбиялашда фойдаланилади. Стандарт узлуксиз машқ методлари аввало чидамликни тарбиялашга йўналтирилган. Бу типдаги методлардан энг қўқулланиладиган - ўзқк бир текисли ҳаракат методлар (“бир текис тренировка”). Бу метод қўқгина табиий циклик тузилишга эга бўлган ҳаракатлар (юриш, югуриш в ҳ.к.) асосида умумий чидамлиликни тарбиялаш мақсадида қўқулланилади ва бу ҳолда бир текис темпда ўзқк ҳаракатни тасаввур этади. Стандарт интервалли машқ методига бир қатор такрорий машқ методлари

киради, бу методларда бир хил жисмоний юкланиш дам олишнинг нисбатан доимий интервал оркали кайта тикланади.

Масалан: 200 м. масофага максималга якин тезликда ва такрорлаш орасида 8-12 минут интервал билан такрор югуриб утиш: максимал оғирликка якин вазиндаги штангани 3-5 минутлик интервал билан такрор кутариш.

Интервал вақтининг канча давом этиши машкдан кузда тутилган асосий мақсадга қараб белгиланади, бундан мақсад эса нагрузкани бажариш пайтигача маълум даражада иш қобилиятини қанчалик тиклашни қаноғатлайди.

Бунда интервалнинг 3 хил: *тула*, *каттик* ва *экстримал* тури бўлиши мумкин.

УЗГАРУВЧАН МАШК МЕТОДИ.

Стандарт машк методлари қупрок узлаштириш ва эришилган ютуқларни мустаҳкамлаш учун фойдаланилса, қуйидаги айтиладиган метод янги марраларга (ютуқларга) эришишга етакчи роль уйнайди. Барча узгарувчи машк методларининг муҳим томони машкнинг боришига қараб таъсирнинг бир мақсадга қаратилган ҳолда узғаришдир. Бунга турли ҳолларда турлича йул билан жисмоний юкланиш (қаракат тезлиги, иш муддатини ва х.к.) айрим параметрларини туғри узлаштириш;

қаракат усулини узгартириш, шунингдек, дам олиш интервалларини ва фаолиятининг ташқи шароитини узгартириш йули билан эришилади. Бу узғаришларнинг маъноси шундан иборатки бунда организмнинг функционал имкониятларига тобора одатдагидек бўлмаган янги яна ҳам каттарок талаблар қуйилади ва бу билан уларнинг ривожланиши учун имконият яратиб берилади. Таъсирининг узгарувчан характерда бўлиши марказий нерв системасининг пластик хусусиятини такомиллаштириш учун, шунингдек умуман тобора яхши машк олиб бориш учун қулай шароит яратади, бу жуда муҳимдир.

Узгарувчан узлуксиз машк методлари асосан табиий циклик қаракатлар асосида қулланилади. Бунда асосий узгарувчан катталиқлар темп ва тезликдир.

Бунга мисол қилиб ностандарт программа бўйича бутун дистанция тезликни тартибга солиши билан характерланувчи югуришдаги узгарувчан машк методидир.

Шуни айтиб утиш керакки, машк жараёнида ёки темпнинг ҳар қандай узгариши ҳам узгарувчан машк методи билан бажарилади деб ҳисоблашга асос бера олмайди. Масалан: агар югуриш тезлиги стереотип шаклида узгарса (м. 400 м.га 70 сонияда, 200 м.га 40 сонияда ва бутун машк давомида шундай югурилса) у вақтда ҳап айрим узгарувчан машк туғрисида эмас, балки комбинациялашган методлар гуруҳига кирадиган стандарт узгарувчан машк туғрисида бориши керак. Агар жисмоний юкланиш машк жараёнида сурункасига эмас (не в один приём), интервал билан бажарилса, у вақтда таъсир кучини ва мақсад йуналишини алмаштириш имконияти янада ортади. Амалда буни ҳисобга олиниб узгарувчан жисмоний юкланишнинг ҳам олиш билан тизимли навбатлашувига асосланган методларидан интервалли узгарувчан машк методларидан кенг фойданилади.

Бу турдаги кенг тарқалган методларидан бири жисмоний юкланишни орттириб бориш учун шароит яратувчи интервалли ушиб боровчи, талабларни тобора ошириб бориш машк методидир. Бу ҳолатда нагрузка катъий бир йуналишда - юкори кутарилиш томонга узгаради (масалан: ҳар кутаришда оғирлиги ортиб бориладиган штангани кутариш, ёки ҳар бир навбатдаги масофани югуриб утишда тезликни оширган ҳолатда бутун дистанцияни интервалли югуриб утиш). Бу эса экстремаль ёки тула ҳам олиш интервалини саклаш талаб этилади. Каттик интерваллар бу ерда кам фойдалидир, чунки улар жисмоний юкланишнинг ташки томонини усишини чегаралайди. Айтиб утилган метод аввало куч, тезкорлик, чакконликни тарбиялашда, шунингдек шунга боғлиқ бўлган ҳаракат техникасини мукаммалаштириш учун кулланилади.

Пастлашувчи машк методлари (узини ташки жисмоний юкланиш бўйича) юкоридаги фикрларга қарама-қарши тенденцияни акс эттиради. Бу ерда жисмоний юкланиш бир томонлама лекин камайиши тенденцияси бўйича узгаради. Бу ҳолатда жисмоний юкланишнинг ҳамма компонентлари камайди, асосий таъсир этувчи фактор мумкин қадар сакланади.

Масалан: тезлик, чидамликни тарбиялашда югуриб утиладиган масофа камайиб бориши мумкин (800 м.+400 м.+200 м. масофа 5-7 дақиқа интервал билан), югуриш тезлиги эса қарқинчча юкори даражада сакланади.

Пастлашувчи машк методларининг ютуқларидан бири шундаки у катта хажмдаги жисмоний юкланишга эришиш мумкин ва шу асосида ғаракат фаолиятининг айрим томонларини танлаб олинган ҳолда мукаммаллаштирилади.

Куриб чиқилаётган гуруҳ методларига яна тартибга солувчи машк методлари ҳам қиради. Бу методда жисмоний юкланиш гоҳ ошиш томонга, гоҳ пасайиш томонга узғаради. Масалан: интервалли югуришда масофанинг ҳар бир бўлагида тезлик ё ортади ё камаяди.

Мисол: В. Куцни югуриши.

Тартибга солувчи машк методлари циклик, ациклик ва таркибли барча ғаракат машқларида қулланилиши мумкин. У марказий асаб тизимининг пластик хусусиятини такомиллаштиришда муҳим роль уйнайди ва хусусан ҳаракат малакаларининг қолоқ стереотипини уларининг қайта тузилиши ва янада такомиллаштириши мақсадида “силқиш” зарур бўлиб қолганда анча яхши фойда беради.

КОМБИНАЦИЯЛАШТИРИЛГАН МАШҚ МЕТОДИ.

Юқорида айтиб утилган методлар амалда янги методлар ҳосил қилгандай бўлиб комбинациялашади. Бунга, бир томонлама, ҳар қандай материал (жисмоний юкланиш)нинг ҳам бирор бир методини “соф ҳолда” қуллашга имқон бермаслиги сабаб бўлса иккинчи томондан, ҳилма ҳил методларнинг хусусиятларини бирлаштириш қуп ҳолларда жисмоний юкланиш билан дам олишни анча туғри тартибга солишга мослаштириш жараёнларига самаралироқ таъсир қурсатишга ва жумладан зарур сифат ва малакаларнинг ривожланишини мақсадга имқон бериши сабабдир, турли комбинациялар мавжуддир. Биз фақат амалда қупроқ қулланиладиганни қурсатиб утамыз.

1. Такрорий узғарувчан машқ методи.

Бу метод машқ жараёнида жисмоний юкланиш компонентларининг стандарт узғариши унинг ортиши билан алмашилишини ҳарактерлайди. Масалан: штанга қутариш ғаракатнинг баъзи соҳаларида оғирлик узғармайди, лекин янги соҳалар бўйича ортиб боради. Бунда дам олиш интервалини шундай урнатиш керакки, бунда жисмоний юкланишни ошириш мумкин бўлсин.

2. Такрорий таракий этувчи машк.

Бу метод нагруканинг стандарт шаклида кайта тикланиши унинг усиши билан алмашилиади. Масалан: штанга билан машк килинганда 2-5 мартда такрорланишдаги харакат сериясида ођирлик узгармайди лекин хар бир янги серия билан ортиб боради. Дам олиш интервали шундай урнатиладики бу вахта нагрукани, ошириш мумкин булсин. Бу метод организмдаги функционал ва таркибий тузилишлари узок содир булиши учун анча фойдали шароитлар яратиб берилади.

3. Узгарувчан интервалли такрорий машк методи.

Бу методни такрорланиши машк методининг бир тури сифатида караш мумкин, лекин бу ерда жисмоний юкланишни ташки томони катталиги узгармас булиб каътий такрорланувчи деб олинади. Организмнинг жавоб таъсирига келсак, у дам олиш интервалларининг узгаришига мос равишда узгаради. Масалан: урта масофага югуришда махсус чидамликни тарбиялашда бу метод куйидагича анилаштирилади.

Субмаксимал кувватга эга булган ишни такрорий бажариш асос килиб олинади (субмаксимал кувват машк бажарувчининг максимал тезлигининг 85-90га тенг тезлик билан 400 м.дан 4 марта). Такрорланиш орасидаги интервал хар бир айрим машђулот давомида 7-8 марта 2-3 даиияга кискартирилади.

Биохимик анализ натижасига кура жисмоний юкланиш билан дам олишнинг бу тартиби гликолитик алмашиш жараёнининг бетухтов фаоллашиб боришини таъминлайди (Н.И.Волков).

4. Куп серияли интервалли машк.

Бу метод бошка методлардан фаркли холда камида бир канча машђулотларга мулжаллангандир. Бу методда бирор бир фаолият уни дастлаб булиб юбориш ва сунгра кисмлар интервалини тугатиш хисобига бокичма боскич бирлаштириш йули билан аста-секин узлаштириб борилади, яъни аввал кулланиладиган интервалларнинг вакти аста-секин камаяди ва бунинг натижасида жисмоний юкланиш зичлашади. Масалан: 800 м. масофага югуриш 3-4 кисмга булиб урганилади. Бунда хар бир булакдан белгиланган натижага эришиш учун зарур булган тезликда, жумладан, хар 100 м. 15-16 сония югуриб

утилади. Хар бир булак орасида дам олишнинг маълум интервали белгиланиб бу интервал иш қобилиятининг ошишига қараб қамайиб боради. Шу билан масофа қисмлари ҳам қуйидагича Д.П.Пугачёв қўрсатганидек бирлашиб кетади:

I-машғулот 200 м.+200 м.+200 м. дам олиш 7 дақиқа.

II-машғулот 300 м.+300 м.+300 м. дам олиш 7 дақиқа.

Фойдаланилган адабиётлар:

- 1. Дарслик. Л.П.Матвеев, А.Д.Новиков I, Жисмоний тарбия назарияси методикаси, 1975 й., 117-137 бет.*
- 2. Дарслик. ТФВ том I, 1976й., 87-113 бетлар.*
ТФВ Б.М.Шиян, 1988й., 50-65 бетлар.
3. www.ziynet.uz